

ほけんだより 11月

相模原市立谷口小学校 保健室
平成23年11月14日(月)発行
保健目標：うがい・手洗いを
しっかりしよう

先週の金曜は、真冬のような寒さになりました。立冬が過ぎ、これから日に日に寒くなっていくことが予想されます。本校では現在のところ、欠席しているお子さんの数は少ないのですが・・・喉の痛みや咳、鼻水といった症状の訴えを聞くことが増えています。

インフルエンザの本格的な流行は始まっていませんが、普段から「手洗い・うがい」をこまめにする大切さを、改めて呼びかけていきたいと思えます。ご家庭でもお子さんへの声かけを、よろしく願いいたします。

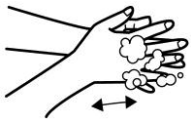
手洗い・うがい ～お子さんと一緒に、かせ予防～

<手洗い>

①手を水で洗い、石けんを泡立てる。



②両手のひらをあわせて、よくこする。



③手の甲を反対の手で、のぼすようにこする。



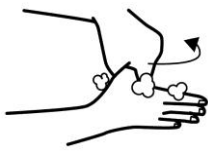
④両手を組み合わせて、指の間を洗う。



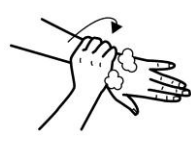
⑤指と爪の間を、反対の手のひらでこする。



⑥親指を反対の手で、ねじるように洗う。



⑦手首を反対の手で、ねじるように洗う。



⑧水で泡を洗い流し、清潔なタオルやハンカチでふく。



<うがい>

①まず始めに

スクスクうがいをする。

・水を含み、正面を向いて口をゆすぐ。

・口の中の食べかすなどを流すため、ガラガラうがいの前に、1～2回行う。



②次に**ガラガラうがい**をする。

・顔を上に向け「アー」と声を出し、10秒くらいかけてうがいをする。

・3～5回行う。



【 体温の正しい測り方 】

ある体温計メーカーの調査によると、「自分は平熱が低い」と思っている人が多いそうです。ところが、体温計を正しくはさめていないために、自分は低体温だと勘違いしている人も多いとのことでした。

保健室でも子どもたちに、体温の正しい測り方をそのつど伝えています。ご家庭でも、お子さんの体温を測るときは、少し気にかけてみてください。



①わきのくぼみに向かって、斜め下から30～40度の角度で、下から押し上げるようにはさむ。



②わきに隙間ができないように腕をぴったりつけ、反対の手で押さえる。ずれたときは測り直す。



～ 子どもたちを見守る ～

子どもたちは毎日、様々な訴えを持って保健室を訪れます。けがの度合いも、症状のつらさも、理由も表現の仕方も様々ですが・・・この一カ月は特に、一人ひとりに合った対応ができていたのだろうか、思いや痛みを酌みとれているのだろうかと振り返る出来事が多くありました。

子どもたちの成長を見守っていくには、保護者の皆さんとのやり取りが大切だと、あらためて感じています。ご協力いただくことも多々あるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

