

# ほけんだより 12月号

2021.12 県立いなみ野特別支援学校 保健室

12月11日は、「胃に(12)いい(11)」の語呂から、「胃腸の日」だそうです。クリスマスやお正月と、イベントの多い冬休みもありますが、胃腸に優しくしてあげてくださいね。

ちなみに、満腹(おなかがいっぱい)になっていたのに、好きな食べ物を見ると、食欲がわいてくる…というのが「別腹」の正体。体にはよくないので、食べ過ぎには注意してくださいね。

## 悪いウイルスなどの菌に効果あり！攻撃ランキング

新型コロナウイルスなど、菌に効果のある強さレベルを参考にしながら、乾燥した寒い冬を乗り切りましょう

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

### 滅菌

めっきん MEKKIN

アイテム例

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

強さレベル ★★★★★

No. 1

菌がある程度退治することで

### 殺菌

ざっきん SAKKIN

アイテム例

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

強さレベル ★★★★★

No. 2

菌などを取り除いて数を減らすことです

### 除菌

じょきん JOKIN

アイテム例

- ウェットシート
- ジェル
- スプレー
- などの除菌用品

強さレベル ★★★★★

No. 3

菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)

### 抗菌

こうきん KOUKIN

アイテム例

- 便座 タオル
- スリッパ
- 風呂用品
- などの抗菌グッズ

強さレベル ★★★★★

No. 4

### 寒い季節の換気テクニック

**寒** い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。

**短** 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。

**台** 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。

**暖** 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。

カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防！)

こんな過ごし方をしている人は

# モンスターのしわざかも!?



## ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

## 手洗いたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をする、感染症にかかりやすくなるよ。

## 食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

## 夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

### 冬のお出がけのポイントは?

**寒さ対策**

- 下着を着る
- 重ね着をする
- 3つの首をあたためる

**事故対策**

- 明るい色の服を着る
- なるべく早く帰宅する
- おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

## モンスターをやっつける方法はどれかな?

早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い(手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る  
 好き嫌いをなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩★

### 手洗いはココに注意!

手の甲 手のひら

- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう