



令和3年12月

岡崎聾学校

もうすぐ冬休みになりますね。この休みの間に、楽しい予定がある

人、部活動がんばりたい人、勉強がんばろうと思っている人…楽し

みですね。何をやるにも、元気でないとできませんよ。これからも、新型

コロナウイルス感染症やインフルエンザ予防のための手洗い・換気・消

毒等続け、冬休みを有意義に過ごしましょう!!



12月の保健目標 **かぜやインフルエンザの予防に努めよう!**

忘れないで! 手洗いの“**ウイークポイント**”

指先と爪の間

→反対の手のひらに爪を立て、こする



手首・親指

→反対の手で握るように持ち、ねじる



指と指の間

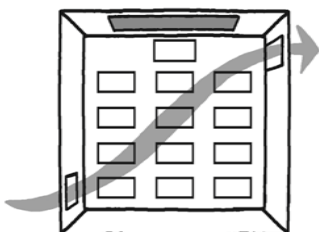
→両手の指を組み合わせて動かす



これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」をかける必要があります、手洗いが不十分になりやすい一因に。知っていても面倒で、おろそかになりがちだからこそしっかり実践して、より確実な感染症予防につなげてほしいと思います。

～特に共用のものを使ったときにはしっかり洗おう～

換気の徹底を



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。

常に窓を少し(10 cm程度)開けておくとよいでしょう。

それができない場合は、30分に1回以上、数分間窓を全開にしてください。



けんしん けっか じゅしん ひつよう ひと じゅしん ひと
 「**検診の結果、受診が必要**」だった人で、まだ受診していない人!!

はや びょういん い とく おしぼ ひと いそ
 早めに病院へ行ってください。特に虫歯があった人は、急いでくださいね。

ほう おしぼ しぜん なお
 放っておくと虫歯は、ひどくなります。自然に治ることはありませんよ。

おしぼ ひと まいにち は つづ じぶん
 虫歯がなかった人も、毎日の歯みがきを続けていますか? 自分でみがいたあ

よご のこ かくにん し あ しょうがくぶ
 と、汚れが残っていないかどうかを確認しましょう。仕上げみがきをしていない小学部のみなさん

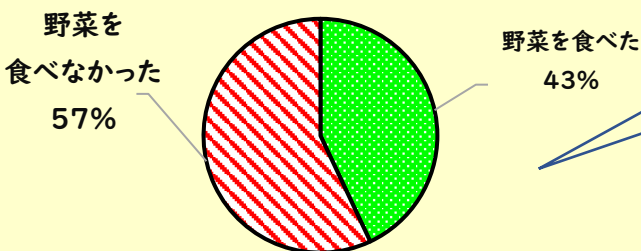
おとな ちゅうがくぶ こうとうぶ かがみ み かくにん
 は、大人にチェックしてもらいましょう。中学部・高等部のみなさんは、鏡で見て確認しましょう!

あさ 朝ごはん、やさい た 野菜を食べていますか?

★幼稚園と一部の小学部保護者の皆様、アンケートに御協力いただき、ありがとうございました。(10・11月 全幼児児童生徒対象にアンケート実施)

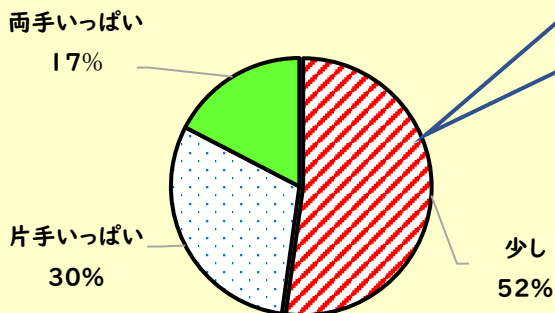


朝ごはん、野菜を食べたかどうか



あさ 朝ごはん、やさい た ひと ぜんこう
 朝ごはん、野菜を食べた人は、全校の半分より少なかったです。

食べた野菜の量



あさ 朝ごはん、やさい た ひと なか
 朝ごはん、野菜を食べた人の中では、「少し食べた」という人が多かったです。本当は、両手いっぱい必要です。少しずつ増やしていきましょう!



ふゆやす あさ 朝ごはん、やさい かわ た すこ じかん ひ じぶん やさい つか あさ じゅんび
 冬休みは、朝ごはん、野菜を加えて食べてみましょう! 少し時間がある日に、自分で野菜を使った朝ごはんを準備するといいですね! 野菜を洗ってサラダを作る、野菜を使ってサンドイッチを作る、野菜たっぷりのお味噌汁を作るなど。

くふう がつ ようごきょうゆ おし
 どんな工夫をしたか、1月に養護教諭へ教えてください。