



平成25年11月25日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

養護教諭 西脇 教子

朝、目が覚めると寒くて布団からなかなか出られない、起きたくない、こんな気持ちになりませんか？ すごく冷え込むようになりました。まだまだ、これから寒さが厳しくなってくるので、本格的な冬の寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

「咳エチケット」

咳やくしゃみが出る時、マスクを着用していますか？ ティッシュで、口と鼻を押さえていますか？

咳やくしゃみをした際に、咳で1.5メートル、くしゃみで3メートル、ウイルスを含むしぶきは飛び散ります。

マスクをしていない場合は、ハンカチやタオルではなくできるだけティッシュで口と鼻を押さえましょう。使ったティッシュには、ウイルスがたくさんついているので、すぐにゴミ箱(あればふた付きのゴミ箱)に捨てましょう。

ティッシュがなかったら、ハンカチやタオルで押さえてもいいのですが、手を洗った後にそのハンカチやタオルで手を拭くと、きれいになった手にウイルスが付いてしまいます。だから、使い捨てができるティッシュがいいのです。

素手で押さえる人も多いと思います。周りにウイルスを飛ばしていないからといって、その手で机や椅子を触るとウイルスをばらまいているのと同じです。素手で押さえたらすぐに手を洗いましょう。



このように、一人一人が心がけることが大切なのです。これからの季節、風邪・インフルエンザが流行ってきます。本校でも、風邪が流行っています。咳やくしゃみが出ている人、風邪気味かなと思う時は、マスクを着用するようにしましょう。

人にうつさないためにも、自分がかからないためにも『咳エチケット』にご協力よろしくをお願いします。



ちょっとひとこと、..

11月3日、和附町の先生方と大阪のりんくうマラソンに参加しました。ひとり2キロ単位で走る「ルーマラソン」です。まさかの、第1走目を走ることになりました。久しぶりに全力で走り、途中何度も心の中で「もう無理。歩きたい。」と叫んでいました。走り終わった後、足がふらつきたくたでした。そして、もう一度走らないといけなかったのですが、走るのが嫌になりました(笑)しかし、みんなが走っているところをみていると走りたという気持ちも出てきて、また全力で走りました。2回目は、1回目に比べ軽やかに走ることができ、しんどさもすごく減りました。走っている時は、「歩きたい。足を止めたい」という気持ちになりますが、走りきったあとは「もっとタイム縮めたいな。速く走れるようになりたいな。」と悔しい気持ちでした。みなさんも、マラソン大会の練習で「しんどいな。嫌いな。」と思うかもしれませんが、自分に負けないで全力で取り組み、体力をつけてくださいね。練習を重ねるだけではなく、目標をもって練習に取り組むことが大切だと思います。タイムが縮まるとやる気も出てきますよ～。マラソンカードに記入を忘れず、万全な体調で練習してくださいね。

11月8日は、「いい歯の日」でした！

学校がある日はもちろん、休みの日も朝・昼・晩と歯磨きをしていますか？ 歯を磨いた後は、鏡で確認しましょう。それから、歯ブラシをチェックしましょう。歯ブラシの毛先が開いていませんか？ 毛先が開いたままだと、きちんと歯や歯肉に毛先が当たらず、きれいに磨けません。

自分で見ても分からなかったら保健室に持って来てくださいね。

チェックの仕方は、

①下の★印の付いている写真のように毛先の方を裏向けます。悪い毛先 × 良い毛先 ○



②毛先がはみ出していたら、歯ブラシの換え時です。

10月18日に「フラッシング」指導がありました。(小学部)

歯科衛生士専門学校の学生さんにブラッシング指導をしてもらいました。ブラッシング指導後のお昼、教えてもらったことを元をしっかり磨けているのかチェックしに行くと、みんな丁寧に磨いていました。磨き残しがあるのは、歯と歯が重なっている部分でした。小学部2回目のブラッシング指導は、12月13日(金)です。

中学部は今月の11月22日(金)でした。

(来月、ほけんだよりに載せます。)

高等部は12月13日(金)です。

