



# 11月の ほけんだより

平成24年 11月28日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちで寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬にむけて、かぜに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

## 歯

科衛生士専門学校生の皆さんの

フッシング指導を受けました

口の中をチェックしてもらいます

全学部で行われるフッシング指導。まず自分で普段通りに磨いたあと、染めだしをして磨き残しをチェックします。

自分がいつも磨き残している場所は分かったかな？

鏡を見ながら自分で磨きます

小学部の皆さんは、特に歯並びが悪いところや、歯の裏側を磨けていない人が多かったです。

30日に2回目の指導を受けました。

1回目に教えてもらったことを守ってみがけているかな？

中学部の皆さん、歯ブラシの毛がボサボサしていませんか？

大体1か月に1回、交換しましょう。

高等部の皆さんは30日の予定です。



こんなに赤く染まった人もいましたよ。※中学部の人だよ

## ◆◆◆ インフルエンザの出席停止期間について ◆◆◆

これまでは「解熱後2日が経過するまで」でしたが、

それに加えて「発症後5日が経過していること」も条件になりました。

学校保健安全法施行規則第十九条 2012. 4. 1改正



薬の効薬で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザではいったん熱が下がっても、再び発熱する場合があります。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの蔓延を防ぐことを心がけましょう。

インフルエンザと診断されたら、学校から「インフルエンザによる欠席届け」をもらって保護者の方が記入し、学校に提出することで出席停止扱いとなります。

## ◆◆◆ 感染性胃腸炎(ノロウイルスについて) ◆◆◆

和歌山市内で警報が出ています。

嘔吐・下痢などの症状が出る感染性胃腸炎が、例年より早い時期に急増しています。

感染力が強く、ウイルスは長時間生き続けるので学校や家族の中で広がりやすいです。予防の基本は手洗い。トイレのあと、外から帰った時、食べる前には石鹸で丁寧に手を洗いましょう。



保護者の方に向けた

### ちょっとひと息...こころのおはなし

11月、中1のある木曜日。中庭でサンマを焼き、釣り鍋できのこたっぷり味噌汁を作り、教室ではナスを焼くなど、秋の味覚がテーマの調理をしていました。私にとって“衝撃”だったのは、栄養教諭 村上先生の「さんまの食べ方講座」。正しい食べ方ってあるんだ！しかもこんなにきれいに身が取れるとはっ！！28年生きてきて初めて知った魚の食べ方に、ただただ驚くばかり。生徒たちもとても上手に身をはがして食べていました。

私は魚嫌い(骨が怖い)で、母が家で作ってくれる魚料理は、ほとんど食べずに残していました。魚の美味しさに気付いたのは、結婚して仕方なしに焼き魚を食卓に出すようになってから。私ももっと早くこの食べ方を知っていれば！と、人生損した気分になりました。このサンマの調理を通して、苦手なことを克服するためには努力だけでなく、コツを知ること大事なんだと実感したのでした。



頭と背骨しか残っていません。