

ほけんだより

9月



埼玉大学教育学部
附属特別支援学校
保健室
H30.9.13 発行

こんげつ ほけんもくひょう せいかつ ととの
今月の保健目標：生活リズムを整えよう

手洗い・うがいについて

手洗いとうがいのポイントを見習い生
のみなさんと一緒に触って確認しました。

【手洗いのポイント】



①手のひら

手のひらを
手のひらで触りました。



②指の間

指と指の間を
指と指の間で触りました。



③指先

手のひらを
反対の手の指先
(少しだけ爪を立てて)でやさしくガリ
ガリさわりました。



④親指

親指を
反対の手で細い筒を作って、
くるくると触りました。



⑤手首

手首を反対の手で
④よりも少し太めの筒を作って、くるく
ると触りました。



⑥手の甲

手の甲を
手のひらで触りました。



【うがいのポイント】



○ガラガラうがいのときの首の前側は、
伸びています。
「のびたくび」を手のひらで触りました。

キーワードを保健室前の掲示板に貼りました。



中学部、高等部の保健委員さんに「手洗
い・うがいのポイントに触れているところ」
を写真に撮らせてもらいました。

模様替えをしました。

夏休み中に保健室の模様替えをしました。
AEDの場所は、変わっていません。

