

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児童生徒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・うがいのポイントを触っているところ」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。

