

ほけんだより

12月



埼玉大学教育学部
附属特別支援学校
保健室
H30.12.11 発行

こんげつ ほけんもくひょう てあら
今月の保健目標：手洗い、うがいをしよう

三つの首について

寒い冬を温かく過ごすために「三つの首をあたためましょう！」と児童生徒のみなさんにお話をしました。

三つの首は、①首、②手首、③足首です。



モデルは、小学部非常勤講師の丑木先生です。

「三つの首は、体の他のところと比べて細くなっているため、皮膚と血管が近いところにあります。そこで、皮膚をあたためると、その温かさが血管に伝わって、さらに血管の中の血液に伝わって、温まった血液が体中に流れるので、体全体があたたかくなります。」と説明しました。

その後、三つの首を「手のひら」を使って、「ぴたー、ふわー」と触ってみました。



キーワードを保健室前の掲示板にはりました。



今回は、生徒保健委員会担当の村瀬先生と松岡先生と吉田先生に「三つの首をぴたー、ふわーと触っているところ」を写真に撮らせてもらいました。

参考文献
とけあい動作法/今野義孝著/明治図書

インフルエンザ対策

厚生労働省から文部科学省を通して、この冬の学校におけるインフルエンザ総合対策推進についてのお知らせが届きました。

厚生労働省のインフルエンザ対策ホームページの「平成 30 年度今冬のインフルエンザ総合対策について」が紹介されていたので、ご活用ください。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/index.html>

冬を元気に過ごすための10項目

手洗い	うがい	保温	保湿
睡眠	栄養	運動	マスク
人混みを避ける		予防接種	