



令和6年1月19日  
三好特別支援学校  
保健室

2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。

みなさんは、今年（ことし）の目標（もくひょう）を立てましたか？

どんな目標（もくひょう）を達成（たっせい）するにもコツコツと努力（どりよく）を積み重ね（かさね）ることが大切（たいせつ）です。

そのためには、健康（けんこう）な心（こころ）と体（からだ）が必要です。

今年（ことし）1年（ねん）、けが（けが）や病気（びょうき）に気（き）を付けて（つ）て過（す）ごしましょう。



## 地震（じしん）のときはサルとダンゴムシ

地震（じしん）が起（お）こったとき、家（いえ）の中（なか）で家具（かぐ）が倒（たお）れてきたり、棚（たな）の中（なか）みやガラス（は）の破（へん）片（ち）が散（ち）らばったりして、ケガ（けが）をする危（き）険（けん）があります。

地震（じしん）のときは、まづは自分（じぶん）の身（み）を守（まも）ってください。そのために大（たい）切（せつ）な2つ（ふたつ）の“ポーズ”があります。

### サル（サル）のポーズ

机（つくえ）の下（した）に頭（あたま）を入（い）れ、机（つくえ）の足（あし）を対角線（たいかくせん）に持（も）ってひざをつきます。



### ダンゴムシ（ダンゴムシ）のポーズ

周囲（しゅうい）に机（つくえ）がなければ、落（お）ちてきそう（お）なもの（もの）がない場所（ばしょ）で、手（て）で頭（あたま）を覆（おお）って体（からだ）を小（ちい）さくします。



ポイント（ポイント）は「頭（あたま）を守（まも）る」こと（こと）。覚（おぼ）えておいてください（ください）ね。

## 「ポケットハンド」を していませんが

「ポケットハンド」とはポケット（ポケット）に手（て）を入（い）れること（こと）。手（て）が冷（つめ）たくて暖（あたた）かいポケット（ポケット）の中（なか）に入（い）れなくなる気（き）持（も）ちもわ（わ）かりま（ま）す。

でもこの状態（じょうたい）でいると、自然（しぜん）と背（せ）中（なか）が曲（ま）がって姿勢（しせい）が悪（わる）くな（な）ってしま（ま）います。

もつと気（き）を付（つ）けたいのがころ、転（ころ）んだ時（とき）に手（て）がポ（ポ）ケット（ケット）に入（はい）っていると、とつ（とつ）さに手（て）



を出（だ）せず、歯（は）が折（お）れたり、頭（あたま）をぶつ（ぶつ）けたり、お大（おお）げがにつな（つな）がります。

「ポケット（ポケット）からすぐ（すぐ）に出（だ）せるよ」と思（おも）うかもしれ（し）ませんが、人（ひと）が転（ころ）ぶま（ま）での時（じ）間（かん）は約（やく）1秒（びょう）。でも人（ひと）が転（ころ）ぶと思（おも）って（って）から手（て）を出（だ）すま（ま）では3秒（びょう）もかか（か）って間（ま）に合（あ）いません。

寒（さむ）い時（とき）は手（て）袋（ぶくろ）を（を）して、転（てん）倒（とう）に注（ちゅう）意（い）しま（ま）しょう。



2024年 明けましておめでとうございます。

今年も皆さんが元気に過ごせますように保健室から健康に関する情報を発信していきます。

まだまだ寒い日が続きます。先日、学校医からコロナウイルス感染症の患者さんが増えてきたので学校でも気を付けるようにと連絡をいただきました。お子さんの毎日の体調をチェックして感染症に気を付けていきましょう。今年もよろしくお祈りします。



## お子さんが 感染性胃腸炎になったら



**感** 染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

### 汚物の処理法

- ☑ 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- ☑ 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- ☑ 汚れた場所もしっかり消毒します



## 鼻水の色を見てみよう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。お子さんの鼻水の様子を確認してみましょう。

### 透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めの風邪の場合に多いです。

### 黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけの風邪の場合に多いです。



## 鼻

水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。