

ほけんだより 12月

保校内第8号
令和6年12月 大阪府立八尾支援学校

11月は寒暖の差が激しい日もあり、体調をくずしている人も多くいました。
かぜやインフルエンザなどの感染症が流行する季節なので、規則正しい生活
や手洗い・うがいを心がけ、元気に冬を過ぎましょう。

いつもより体調がよくないな、と感じたら無理をせず、まずはゆっくり体を休
めてくださいね。



感染症 みんなで協力して 流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則



抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去

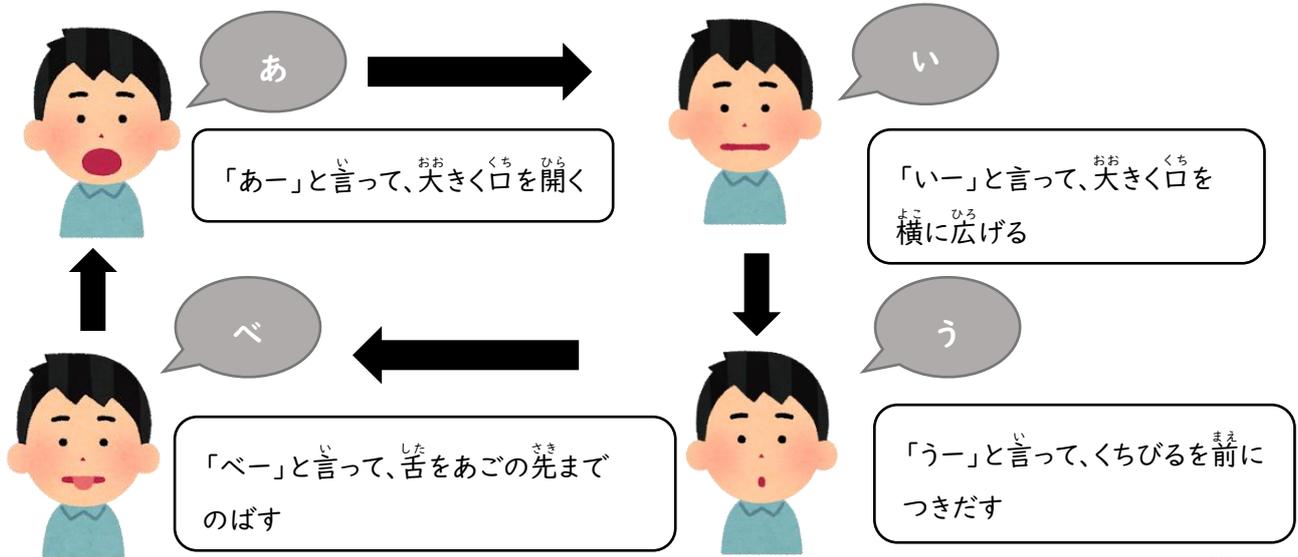


患者の隔離

くち たいそう 「お口のあいうべ体操」しませんか

くち なか かんそう さいきん はい
口の中が乾燥すると、細菌やウイルスなど入りやすくなるため、むし歯やかぜ、インフルエンザ
などにかかりやすくなります。

くち まわ きんにく たいそう
口の周りの筋肉を「あいうべ体操」できたえてみましょう。



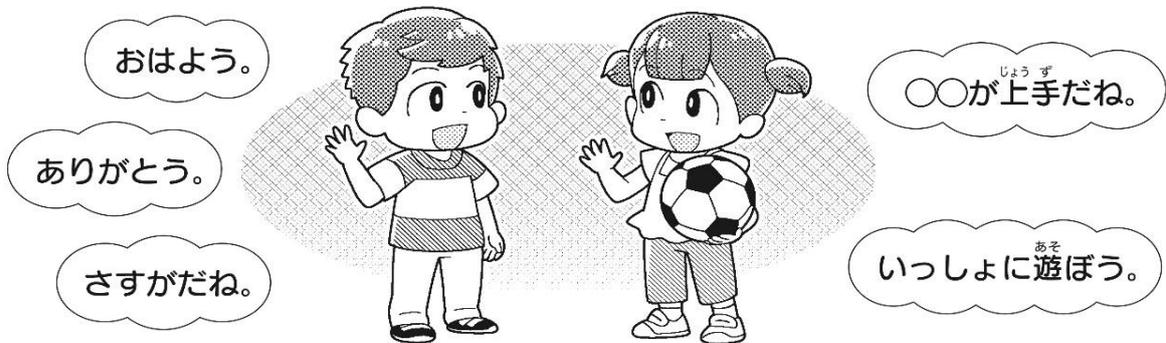
ほかにも、にらめっこをしてみたり、風車を使ってどれくらい離れた場所から回せるか、
どれくらい長く吹き続けるかなど遊びの中で口周りの筋肉をきたえることができます。



よくかんで食べることも、口の周りや舌の筋肉がきたえられるので、ぜひ実施してみてください。

ふわふわ言葉を使おう！

言葉には、人を元気にしたり勇気づけたりする力があります。あいさつや感謝の言葉の
ような、聞いた人がうれしくなる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。ふわふわ言葉は、
使った人も気分がよくなるので、どんどん使ってみましょう。



チクチク言葉にご用心

わるくち ひ ことば ようじん
悪口や冷やかす言葉などのような、聞いた
相手がいやな気持ちになるのは「チクチク言
葉」です。使わないように注意しましょう。

うぜえ！

ばか！

だせえ！

きもい！