

ほけんだより11月

令和4年10月28日
板野支援学校
第1保健室

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。寒さに体が慣れていない今ごろは、体調を崩しやすい時期でもあります。空気も冷たく乾燥してきて、これから、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症の流行が心配な季節になってきます。新型コロナウイルスもまだまだ油断大敵です。手洗い・うがい・換気などの予防を続けていきましょう。



11.10 = いいといれ = いいトイレの日
トイレはみんなが毎日使うもの。ひとりひとりがきれいに使うことで、次の人も気持ちよく使うことができます。実は災害時に、もっとも汚れやすいところが『トイレ』です。普段からきれいに使うことが、災害時にも役立ちます。

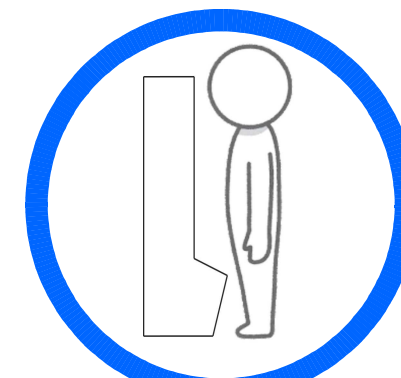
～上手なトイレの使い方～



洋式トイレに座るときは
奥まで座ろう！



和式トイレは前のほうに
しゃがもう！



男性用トイレは
なるべく近づこう！

洋式トイレで立っでるときは、とびちり要注意！



洋式トイレでおしっこをするとき、座ってするの
に比べ、立っですると、便器のフタや床などにとび
ちる尿ハネが大幅に増えるそうです。特に便器の奥
を狙ってする“奥狙い”最も多くとびちるよう
です。“中央”“サイド”“手前”を狙うととびちりが少
なくなるそうです。詳しい実験結果は、ライオン株
式会社のホームページをご参照ください。



よくかんで食べるといいこといっぱい！

食感の変化が
感じられる

満足感が
えられる



しっかり
味わうことができる

消化しやすい

* 11月の保健行事 *

- | | |
|-----|---------------------|
| 1日 | 体重測定 |
| 17日 | フッ素塗布（希望者のみ） |
| 24日 | 生徒保健給食委員会（プリント配付のみ） |

