



ほけんだより

令和3年1月15日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

あけましておめでとうございます。今年は、うし年なので、グーっということがたくさんみなさんありますように♪ほけんしつでも、笑顔をお届けしていきます。おっとりした印象の牛ですが、まじめによく働くその姿が「誠実さ」を象徴し、縁起の良い動物として、十二支に加えられたとも言われています。こんな時期だからこそ、牛のように自分の気持ちと向き合っていきたいですね。

アルコール消毒も♪あわあわ手洗いの歌♪で

いつも何気なくやっている手指消毒ですが、正しいやり方を確認してみましょう。



- ① ポンプは完全に下まで押し込みます。
- ② 30秒かけて、下の図のように手をしっかりこすります。
- ③ こすり方は、手洗いの仕方と同じです。

「♪あわあわ手洗いの歌」を歌いながらやってみるのもオススメです。

♪おねがい おねがい	かめさん かめさん	あのさんかくの おやまのうで	おおかみ おとつと おっこちそう
 手のひらを すりあわせる (両手)	 手の甲をもう 片方の手のひら でこする(両手)	 指を組んで 指の間をこす る	 指先をもう 片方の手で こする
いそいでばいくを ぶるんうんてん	ききいっぱつ つかまえた	ありがとう かめさん みんなで ごちそうです	かんそうさせたら できあがり!
 親指をもう 片方の手で ねじる	 両方の手首を ねじるように こする	 乾くまでよく すりこむ	 乾いたら おしまい!

「あわあわ手洗いの歌」は、伊勢崎特別支援学校ホームページの【オンライン授業】の各学年の中に入っています。よかったら、見てみてくださいね!

非常用お薬・坐薬の返却について



昨年末は、終業式の前に臨時休業となったため、毎学期返却していた非常用お薬と坐薬を返却することができませんでした。

そこで今学期は、お薬の内容や期限切れ等がある場合、新しいお薬を学校に持参していただき、現在学校に置いてあるお薬と交換させていただきたいと考えております。

お手数をお掛けしますが、改めてお薬のご確認をしていただければと思います。また、お薬を学校に持参される場合には、連絡帳にその旨をお書きいただけると助かります。

～やってみよう！ あいうべ 体操～

たいそう
体操



「あいうべ^{たいそう}体操^き」って聞いたことがありますか。「あいうえお」、じゃなくて「あいうべ」なんですね。少しおもしろいですね。

「あいうべ^{たいそう}体操^き」とは、舌^{した}の力^{ちから}をつける簡単^{かんたん}な口^{くち}の体操^{たいそう}です。続けることで、自然^{しぜん}と口呼吸^{くちこきゅう}から鼻呼吸^{はなこきゅう}へと改善^{かいぜん}できます。

はなこきゅう
鼻呼吸だと どんないいことがあるのかな？

どのくらいやるの？

- ① ばい菌^{きん}を鼻^{はな}でせき止^とめることができるので、ばい菌^{きん}が体^{からだ}の中^{なか}に入り^{はい}にくくなります。
- ② 花粉症^{かふんしょう}やぜんそくなどのアレルギー^{しっかん}疾患^{かいぜん}が改善^{かいぜん}するといわれています。
- ③ 口^{くち}の筋肉^{きんにく}が鍛^{きた}えられるので、言葉^{ことば}を上手^{じょうず}に話^{はな}せるようになります。
- ④ 飲み込^のむ力^{ちから}がついて、ご飯^{はん}を上手^{じょうず}に飲み込^のめるようになります。

しょくご
食後に10回、一日30回。

おふろでやるのも
たの
楽しいよ！



1 「あー」と口^{くち}を大き^{おお}く開^{ひら}こう



2 「いー」と口^{くち}を大き^{おお}く横^{よこ}に広^{ひろ}げてみよう



3 「うー」と口^{くち}を強^{つよ}く前^{まえ}に出^だしてみよう



4 「べー」と舌^{した}をつきだして下^{した}にのぼそう

