



ふじざくら支援学校  
保健室  
令和7年10月31日

風がだんだん冷たく寒くなってきました。寒い時期はインフルエンザやノロウイルスなど、さまざまな感染症が流行します。11月8日(土)にはふじざくら祭があります。手洗いやうがいをきちんとし、バランスのよい食事や睡眠を十分とり、体調を整え過ごしましょう。

## 「かんせんしょう」を予防しよう

こまめな手洗い

うがい

咳にはマスク

換気

ウイルスなどを外に出す！  
新鮮な空気でスッカリする！

副菜

主食

汁物

はやね はやおき

強い体づくり

いい(11)くう(9)き  
**11月9日は換気の日**

### 換気のポイントは？

窓を1箇所開けたただでとうまく風が流れない(風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

**寒くても空気を入れかえよう！**

**11月8日 いい歯の日**  
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



## よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける

食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止

1.2.3.....29.30

噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいを感じやすい

唾液でむし歯予防

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる

噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ！

## かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきがでたり、ゾクッと寒を感じたりしたら、かぜのひきははじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね！



## 11月の行事予定



	行 事	対 象	日 時
小学部	体重測定	中学年・低学年	11月12日(水) 9:30~
		高学年・Aクラス	11月11日(火) 9:30~
中学部	体重測定	中学部全員	11月11日(火) 9:30~
高等部	体重測定	高等部全員	11月13日(木) 9:30~
希望者	整形外科検診	希望者	11月21日(金) 13:30~
	療育相談	希望者	11月27日(木) 14:00~