

# ほけんだより11月

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て、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

## を予防しよう



咳にはマスク



換気

ウイルスなどを外に出す!  
新鮮な空気でスッキリ  
する!



バランスよい食事



はやね はや起き

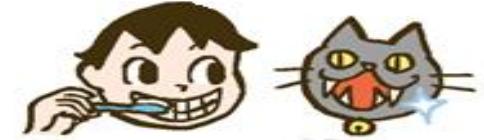


強い体づくり



寒くと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



食べ物が小さくなつて、  
胃や腸のはたらきが  
楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、  
少しの量でもお腹  
いっぱいに感じやすい

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、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!? 「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~