

ほけんだより 11月

ふじざくら支援学校

保健室

令和8年10月30日



日が暮れるのがずいぶん早くなり、少しずつ冬が近づいてきました。寒い時季はいろいろな感染症が流行します。地域ではすでにインフルエンザが発生し、校内でも今週罹患者がいます。11月7日(土)はふじざくら祭です。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って、元気に過ごしましょう。

感染症対策は手洗いから!

冬になると、インフルエンザや胃腸炎など、さまざまな感染症が流行しやすくなります。感染症を防ぐには、手洗いが大切です。指の先や指と指の間などもしっかり洗いましょう。また、手洗いの後は、服やズボンで手をぬぐったり、ぬれた手でなにかをさわったりすると、また手が汚れてしまいます! 手は清潔なタオルやハンカチでふきましょう。

ハンカチを毎日
持ってきてましょう!!



指の間



手のひらを合わせて、指を組むようにあらいま

親指



反対の手でにぎって、ねじるようにあらいま

つめの先



手のひらの上でつめを立てて、こするようにあ

「かぜ!?!」と感じたら、早めに休もう

背中がゾクツとしたり、鼻がもぞもぞしたり、のどがカサカサしたり…。「いつもとちょっと違うな」と感じたら、かぜのひきはじめかも!? そんなときは、体を休ませることが大切です。お風呂では、湯船にゆっくりつかって体を温めましょう。食事は、胃腸に負担がかかりやすい脂っこい料理ではなく、うどんや雑炊など消化のよいものがおすすめです。

かぜは万病のもと。「そのうちに治るはず」と甘く見ていると、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。どうぞ、ご自愛(自分の体を大切に)してくださいね。



11月8日は「いい歯の日」



6月の歯と口の健康週間から半年。11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯みがきを見直し、歯科健診で受診をすすめられた人は治療を受けましょう。口の中を清潔に保つことは、のどの健康にもつながります。歯みがきとうがいを習慣にしましょう。

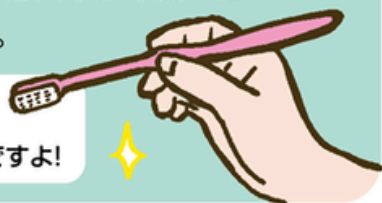


ずっと健康な《いい歯》でいるために



●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。



鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ!

●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。



アメなどは口の中に長くどまって、むし歯になりやすいので要注意!

●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。



悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。

11月の行事予定



	行 事	対 象	日 時
小学部	体重測定	1～4年	11月11日(水) 9:30～
	体重測定	5・6年・Aクラス	11月10日(火) 9:30～
中学部	体重測定	中学部全員	11月10日(火) 9:30～
高等部	体重測定	高等部全員	11月 9日 (月) 9:30～
整形外科検診		希望者	11月17日(火) 13:30～