

ほけんだより 11月



令和7年11月発行
県立水戸飯富特別支援学校

立冬が近づき、冬の訪れを感じる季節となりました。寒暖差が大きいこの時期は、体調を崩しやすいため注意が必要です。生活リズムを整えたり、暖かい服装をしたりして、体調を整えましょう。

〈11月の保健目標〉

○衣服の調節をしよう

○よくかんで食べよう

寒さに負けず、元気に過ごそう！

体を温めよう

体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながってしまいます。「いつもと違うな」と感じたら無理せず早めに休みましょう。

～冷え改善のポイント～

- ・「3つの首」を温める（『首』『手首』『足首』）
- ・靴下やタイツをはく
- ・ボディウォーマー（腹巻）を身につける
- ・温かい飲み物を飲む
- ・カイロを使う（低温やけどに注意！）
- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・朝食をしっかりと食べる
- ・ウォーキングなど軽い運動をする



感染症を予防しよう

1 手洗い

せっけんを使って、つめの先から手首まで丁寧に洗いましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみがでそうになったら、ティッシュやハンカチ、上着の内側で鼻と口をおおいます。



3 部屋の換気

30分に1回を目安に、空気を入れかえましょう。



4 規則正しい生活

早寝早起きをする、ごはんをしっかりと食べるなど規則正しい生活をしましょう。



歯ブラシを上手に使おう！

11月8日は、『いい（11）歯（8）の日』です。歯をきれいにみがくには、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、ずっと楽しく食べられるような「いい歯」を目指しましょう。

全面

歯の表面、かみ合わせ



つま先

かみ合わせの小さな凹凸、
奥歯と奥歯の間など



わき

歯と歯肉の境目、
前歯と前歯の間など



かかと

前歯の裏側、
奥歯の手前側など



～保護者の皆様へ～

10月は体調不良者が増え、発熱やかぜ症状等による欠席者が見られました。さらに寒さが増してきますので、引き続き手洗いうがい、ご家庭での体調管理等の感染症対策をよろしくお願いいたします。