

ほけんだより 11月号



向日が丘支援学校
保健室
令和6年11月1日

今年は残暑が長く続き、10月に入っても半袖で過ごせる日が多くありましたが、だんだんと朝晩が冷えるようになってきました。そろそろ葉が色づき始める季節です。1日の気温の変化が大きいので、衣服の調整をして、体温調節に気をつけましょう。

11月の保健行事

- | | | |
|--------|------|----------|
| 7日(木) | 体重測定 | (高等部) |
| 8日(金) | 体重測定 | (中学部) |
| 11日(月) | 体重測定 | (小学部) |
| 12日(火) | 歯科検診 | (未受診者のみ) |

風邪が流行してきました

10月に入ってから、風邪の人が全学部で増えてきました。症状がある人は、お家でゆっくり静養し、元気になったら登校してください。

また、症状が治まらない場合は受診し、医師の診察を受けられることをおすすめします。

こんな症状は
風邪のひきははじめ
かもしれません



✓くしゃみ



✓悪寒



✓鼻水



✓頭痛

風邪かもしれないと
思ったら、意識して
みましょう

ごはんは消化に良いものを



乾燥を防ぎ加湿する



体を温める



たっぷり寝る

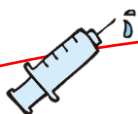


水分補給



インフルエンザの予防をしましょう

インフルエンザを意識し始める季節になってきました。本校の校区でも、10月半ば頃からインフルエンザ罹患者が少しずつ出始めました。インフルエンザは飛沫感染のため、丁寧な手洗い、換気が大切になります。インフルエンザが流行ってきたときは、マスク着用、人の多い場所を避ける等も予防につながります。予防接種についても御家庭で御相談ください。



予防接種は、12月中旬までに接種することをおすすめします。

インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで約2週間かかり、約4~5ヶ月間効果が持続されるとされています。※個人差があります。

他の予防接種を受けている人、主治医がいる人は医師に相談して接種するようにしてください。



歯 磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



歯の役割



食べ物を噛む



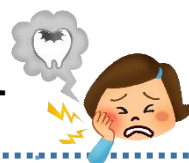
表情を作る



発音を助ける



こんな人は虫歯になりやすいです



× よく噛まない



よく噛むことで、唾液もしっかり出て、歯が汚れにくくなり、虫歯や歯周病を予防できます。

× 甘いものばかり食べる



歯の健康のためには、バランスの取れた食事が大切です。特に野菜に含まれるビタミンなどの栄養素は、歯と歯ぐきの健康を維持します。

× ダラダラ食べる



時間をかけて食べ続けると、虫歯菌が酸を出し続け、虫歯になりやすくなります。時間を決めてダラダラ食べ続けないようにしましょう。