渋川特別支援学校
保 健 室
令和8年11月吉日

11月号 ほけんだより

～ 寒さに負けず、元気に過ごそう！ ～

冬の感染症を予防しよう！

これからの季節は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがいで予防しましょう！

手洗い



石けんを使ってしっかり洗おう！

うがい



のどをうるおしてウイルスを流そう！

咳エチケット



マスクやハンカチで口・鼻を守ろう！

寒さに負けない体づくりをしよう！

気温が下がると、体の抵抗力も弱くなります。次のことを意識して、元気に過ごしましょう！

衣服の調節



気温に合わせて上着を着たり、脱いだりしましょう。

適度な運動



体を動かして、体力をつけましょう。

換気



空気を入れ換えましょう。

規則正しい生活で元気に過ごそう

「早寝・早起き・朝ごはん」生活リズムを整えましょう。



冬の乾燥対策を忘れずに！



冬は空気が乾燥し、肌荒れやのどの痛み、風邪の原因にもなります。しっかり対策をしましょう！

肌の保湿



お風呂上がりや乾燥が気になる時に保湿クリームを使いましょう。

唇のケア



リップクリームで、唇を守りましょう。

水分補給



こまめに水分をとり、のどを潤しましょう。

こんなときは早めにお知らせください



次のような症状があるときは、無理をせず、早めに学校にお知らせください。

- 発熱（37.5℃以上）
- 強い咳やのどの痛み
- 下痢・嘔吐
- いつもと違う様子　など

体調が悪いときは、無理をせず、ゆっくり休みましょう。



11月は「換気強化月間」です！

寒い時期でも、こまめな換気で新鮮な空気を取り入れ、感染症を予防しましょう。

1時間に1回、数分間の換気を目安にしましょう。



寒い季節も元気に笑顔で過ごしましょう。



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とどまって、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。



自分の機嫌のとりかた

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか？　楽しい日やうれしい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きられた自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はスゴイ♪」など、どんな些細なことでもいい。褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは、本当にすばらしいことです。



日本スポーツ振興センター（災害共済給付）システムリニューアルに伴うお知らせ

このたび、日本スポーツ振興センター（JSC）の「災害共済給付システム」が、令和9年（2027年）1月から新しくなります。システムリニューアルに伴い、現行の災害共済給付金の申請手続きが一時的に停止となります。

令和9年1月以降の申請方法については、保護者の方に、スマートフォンやタブレットなどで「医療等の状況」等を撮影し、アップロードして書類をご提出いただく機能となりますのでご承知おきください。