

ほけんだより11月

R7.11 松橋西支援学校高等部 保健室

11月に入り、ずいぶん風の冷たさを感じるようになりましたね。

この季節は、かぜやインフルエンザ、胃腸炎がはやる時期でもあります。


特にインフルエンザは、全国的にも患者数が増えているため、注意が必要です。手洗いや換気

などの感染対策をし、体力や免疫力をつけ、感染症にかからないようにしたいですね！

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！



寒暖差に注意!



こまめに衣服の調節を。

温かい飲み物で



水分補給

★★★インフルエンザ予防のためには、手洗いや人ごみでのマスクの着用に加え、予防接種も有効です。予防接種は、ご家庭の判断でお願いします。

て あら **手洗い・フイズ**

Q1 手洗いをするタイミングは、次の①～③のうち、どれかな？（答えは一つとは限りません）

- ① 食事やおやつの前や後
- ② トイレに行った後
- ③ 屋外から屋内に入るとき





A1  **全部**  いつ手洗いをするか知っておくと、手洗いの習慣が自然に身につきます。

Q2 手を洗った後は、どうするのが正しい？

- ① 自然に手をかわかす
- ② 清潔なハンカチやタオルでふく
- ③ 服でふく

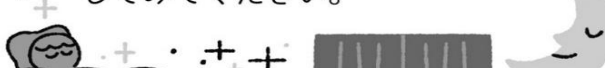


A2  **②**  清潔なハンカチやタオルで手をふくまでが「手洗い」です。



心が落ち着く 夜と朝のよい習慣

夜、一日を上手に締めくくり、元気に朝を迎えられるように、体と心によい習慣を身につけましょう。それは、部屋を暗くしてぐっすり眠ること、そして、朝、カーテンを開けてお日さまの光を浴びて、深呼吸することです。そうすれば、毎日、元気に楽しく活動できるはず。ぜひ自分の体と心で試してみてください。





たまにはひとりで好きなことを楽しんだり、何もせずにボーっとすることも良いですよ。
そうすることで、心や体をリフレッシュさせたりすることができます♪

1, 2年生においては、修学旅行前保健調査や、お薬のご提出お世話になっています。
引き続き、修学旅行に向けてのご準備をどうぞよろしくお願いいたします。