

# ほけんだより 11月

令和5年11月 群馬県立館林高等特別支援学校



## 朝晩は冷えます！脱いだり着たいできる準備を！

夕暮れが早くなり、秋の深まりを感じるようになりました。1日の寒暖差が大きくなり始め、体調を崩しやすい時期です。衣類の調節はもちろん、しっかり寝て、温かい食べ物を食べるなどしっかり体調を管理して、本格的な冬に備えましょう😊



## いつもしている歯みがきについて見直してみよう！

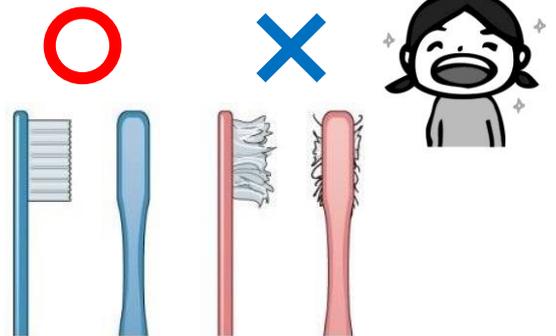
11/8 いい歯の日

### 歯ブラシを交換する時期

○歯ブラシの毛先が開いてきた時

歯ブラシの毛の反対側から見ると、毛先の開き具合がよくわかります。ヘッドから毛先がはみ出していたら交換時期です。

○毛先が開いていなくても、1か月に一度は交換



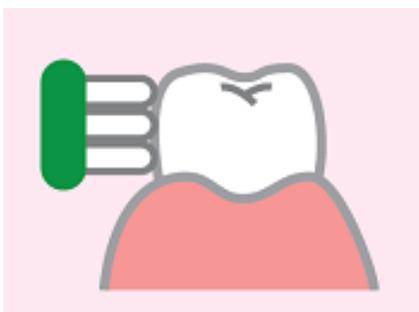
### 歯みがきの仕方

○1か所を20回以上、歯並びに合わせてみがきましょう。

○下の3つのポイントに気を付けてみがきましょう。



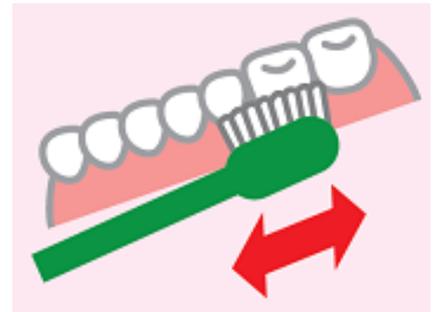
歯ブラシの毛先を歯の面にきちんとあてる



軽い力でみがく



歯ブラシを細かく、ふるわせるようにしてみがく



# 乾燥する季節になります・・・お肌を守ろう！

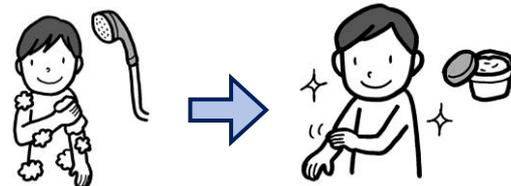
いいひらひ 11/12 ひらの日

秋から冬にかけて空気が乾燥します。肌から水分が逃げやすくなるため、カサカサしやすくなります。「こまめに、ていねいに」日常的なケアをしましょう！



**スキンケアは皮ふをきれいにすることと、しっかり保湿することが基本です。**

- 入浴して皮ふの汚れをきれいに落とす。
- お風呂上がり、皮ふがしっかりと水分を含んでいるうちに保湿剤をぬる。
- 皮ふにすり込まず、手のひら全体で皮ふにのせるようにたっぷりぬる。



手を洗った後、拭かずそのままにしておくと、肌の乾燥を引き起こしてしまいます。清けつなハンカチを持ち歩き、手を洗った後はしっかりハンカチで拭きとりましょう。



## 「せきエチケット」で感染症対策をしよう！

群馬県内では、インフルエンザの感染が増加しています。そして、これからいろいろな感染症が流行する時期になります。「せきエチケット」は、お互いにつさないようにするためのルールです！



### \*11月の体重測定\*

今月は、1日(水)に行います。今回は体重のみを測定します。測定が終わったら、「体重のグラフ」でお知らせします。



### \*保護者の方へ\*

マラソン大会前の健康診断について、今年度は実施しません。主治医に相談をしていただき、参加の可否について確認してください。