

ほけんだより 11月

れいわ ねん がつ ぐんまけんりつたてばやしこうとうとくべつしえんがっこう
 令和6年11月 群馬県立館林高等特別支援学校



あさばん にちちゅう かんだんさ おお たいちよう じき 朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調をくずしやすい時期です

こんげつ ぶんかさい まらそんたいかい れんしゅう がつ こうがいがくしゅう ひ つづ がっこうぎようじ おお よてい
 今月は文化祭やマラソン大会の練習など、10月の校外学習に引き続き、学校行事が多く予定
 されています。規則正しい生活を毎日続けて、心も体もしっかり整えていきましょう😊

かんせんしょうよぼう えちけっと 感染症予防のため、「せきエチケット」をしましょう

れいねん くら こうない しょうじょう ひと おお み
 例年と比べて、校内でせき症状の人を多く見かけます。
 げんいん かんが きゅうげき きおん へんか
 原因として考えられるのは、急激な気温の変化です。



えちけっと まわ にん びょうき かんせん もくてき まな
 せきエチケットは、周りの人へ病気を感染させないことを目的としたマナーです。

ただ 正しい「せきエチケット」を知り、冬にかけて流行する感染症予防に生かしていきましょう!!

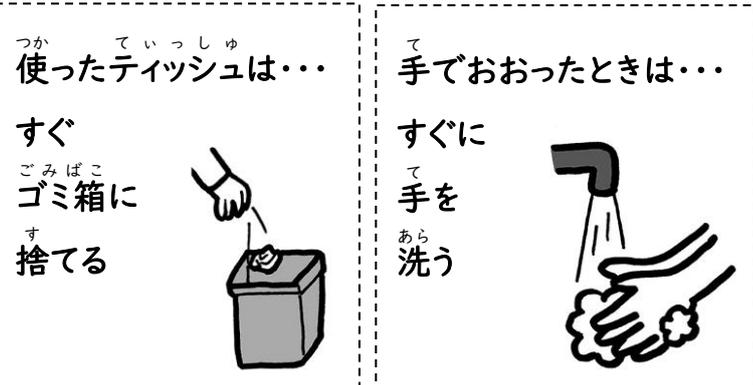
【3つのせきエチケット】

<p>まずく マスクをつける くち はな (口と鼻をおおう)</p>	<p>はんかち ていっしゅ ハンカチやティッシュで くち はな 口と鼻をおおう</p> <p>まずく マスクが ないとき</p>	<p>そで くち はな そでで口と鼻をおおう</p> <p>とっさの とき</p>
--	--	---

【よくない事例】



【せきエチケットの後にすること】



は い歯のために、まいにち つ かさ たいせつ 毎日の積み重ねが大切です！

がつようか は ひ ねんれい かさ じぶん は す
 11月8日はいい歯の日です。年齢を重ねても、ずっと自分の歯で過ごせる
 ように、歯に良い習慣を続けていきましょう。また、定期的に歯科医を受診して、
 は じょうたい は そうじ ちりょう
 歯の状態をみてもらったり、歯の掃除や治療をしてもらいましょう。



 <p>た 食べたらみがく。 みがく時間は、3分間 が理想的。</p>	 <p>ぼん ぼん は いしき 1本1本の歯を意識 しながら時間をかけ てみがく。</p>	 <p>よくかむことで、だ液 が出ると、むし歯予 防にも効果あり。</p>	 <p>は は あいだ だん 歯と歯の間は、デン タルフロスや歯間ブラ シを上手に活用。</p>
--	---	---	--

くうき かんそう きせつ かんそう だっすい さいん よほう ぼいんと 空気が乾燥する季節・・・乾燥・脱水のサインや予防のポイント

ふゆ しつど ひく くうき かんそう いんふるえんざ しんがたころな
 冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。そのため、インフルエンザや新型コロナ
 ウイルスなどの感染症も流行したり、くちびるや手指などのお肌もカサカサする時期です。



かんそうよぼう ぼいんと 【乾燥予防のポイント】

<p>①加湿器などを使って、 湿度が50～60%を 保つよう調節すること。</p> 	<p>②暖房器具を使用する際は、 肌に風を直接当てないよう 工夫すること。</p> 
<p>③手洗い後やお風呂上がり にハンカチやタオルでしっ かり拭き取り、保湿クリーム などを塗ること。</p> 	<p>④1時間に1口を目安に、 こまめに水分補給を すること。</p> 

がつ たいじゅうそくてい ＊11月の体重測定＊

こんげつ ついたち きん おこな こんかい たいじゅう そくてい
 今月は、1日(金)に行います。今回は体重のみを測定します。
 そくてい お たいじゅう ぐらふ し
 測定が終わったら、「体重のグラフ」でお知らせします。

