

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】



なに 何もせずにせきや
くしゃみをする



せきやくしゃみを
て 手でおさえる

【せきエチケットの後にすること】

つか ていっしゅ
使ったティッシュは…

すぐ
ごみばこ
ゴミ箱に
す 捨てる



て 手でおおったときは…

すぐに
て 手を
あら 洗う



は い歯のために、毎日の積み重ねが大切です！

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、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>食べたならみがく。 みがく時間は、3分間が理想的。</p>	 <p>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>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>
--	--	---	--

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

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。



【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は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、こまめに水分補給すること。</p> 

11月の体重測定

今回は、1日(金)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。

