

ほけんだより 11月

那須特別支援学校

保健室

R6.11.1

例年だと 10月下旬頃から朝晩冷え込むようになりますが、まだ暑さを感じる日がありますね。寒暖差が大きくて体調を崩していませんか？10月に入ってから風邪で欠席する児童生徒や、鼻水や咳をしている人が増えています。11月に入ると、日中も寒くなり、ますます風邪をひきやすい季節になります。規則正しい生活はもちろん、気温にあった衣服の選択や、こまめな手洗い・うがいを、体調管理に努めていきましょう。寒くなると手が冷たくなり、手洗いする時間が短くなってしまうので、時間をかけて手洗いができるといいですね。

寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。



持久走記録会の練習が始まります！



11月下旬から12月にかけて持久走記録会が開催されます。事前健康診断は実施いたしませんので、持久走記録会について気になること・心配なことがありましたら、かかりつけ医に相談の上、参加くださいますようお願いいたします。なお、持久走記録会に向けて練習も始まりますので、できるだけ早い受診・相談をお願いします。何かありましたら、担任を通して御相談ください。

保護者の皆様へ

寒くなるにつれ、インフルエンザ以外にも、例年様々な感染症が流行しています。冬場に流行しやすいものとして、溶連菌感染症や感染性胃腸炎などがあります。お子様の体調に異常が見られた場合には、お早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

また、万が一、インフルエンザや溶連菌感染症、感染性胃腸炎にかかってしまった場合、医師が感染の恐れがないと認めるまで出席停止となります。登校を再開する際は、学校感染症登校申出書を持参し登校していただきますようお願いいたします（学校感染症に関する登校申出書は本校のホームページ【保健室関係（各種様式）】からダウンロードできます）。

インフルエンザの症状・・・悪寒、頭痛、高熱（39～40度）、咳、鼻づまり、倦怠感 など
溶連菌感染症の症状・・・38～39度の発熱、咽頭痛、いちご舌 など
感染性胃腸炎の症状・・・腹痛、下痢、嘔吐、発熱 など

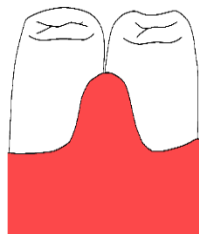
歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の目

歯肉炎

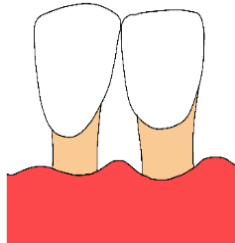
歯ぐきが赤く腫れたり、歯みがきをすると血が出たりする病気です。放っておくと、歯周炎に進行していきます。しっかり歯みがきすること、食習慣を改善することで歯肉炎が治ります。



歯周炎

歯を支える骨(歯槽骨)が溶けて、歯を支えられなくなり、歯が抜けることがあります。

歯肉炎とは違って自分で改善しようと思っても治すことは難しい病気です。「歯周炎かも」と思ったら、



なるべく早めに歯科医院へ受診しましょう。

予防しよう!

歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、歯ぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



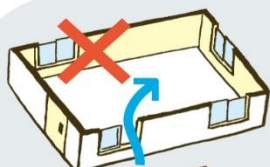
ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける

11月9日は換気の日 換気のポイントは?

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



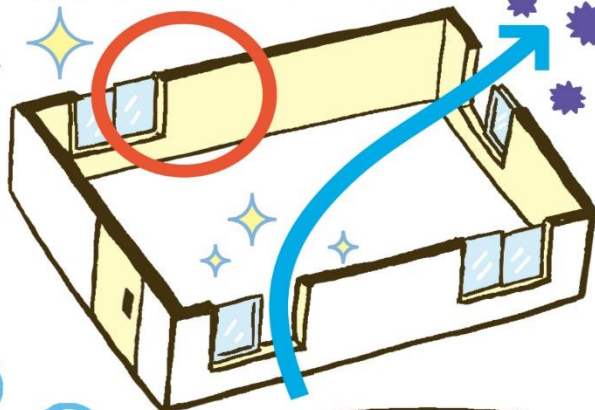
窓を1箇所開けたただと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい