

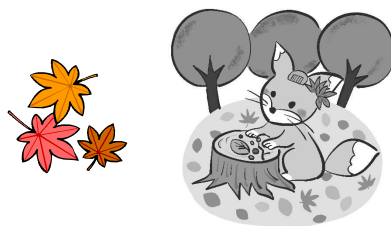


令和7年10月27日
いたのしえんがっこう
板野支援学校
だいほけんしつ
第1保健室

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。寒さに体が慣れていない今ごろは、体調を崩しやすい時期でもあります。空気も冷たく乾燥してきて、これから、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症の流行が心配な季節になってきます。新型コロナウイルスもまだまだ油断大敵です。手洗い・うがい・換気などの予防を続けていきましょう。



しっかり歯を磨こう



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に
入れておくのは避け
ましょう。



あまりかまわずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割がありま
す。よくかまないで
液があまり出ないので、
むし歯になりやすくな
ります。



～しながら食べる

テレビなどを見なが
らだらだら食べ
ると、口の中が長
時間むし歯菌に弱
い状態になってし
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いを
する



人混みを
避ける



うがいを
する



マスクを
つける



予防接種を
受ける

換気をしないとどうなる？



二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



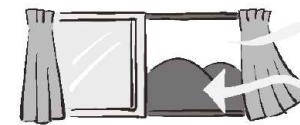
嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる



ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる



カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。



* 11月の保健行事 *

4日 体重測定

6日 フッ素塗布（希望者のみ）

27日 生徒保健給食委員会（プリント配付のみ）