



れいわねん がつ にち
令和7年10月27日
いたのし えんがっこう
板野支援学校
だいほんしつ
第1保健室

ひ 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。寒さからだなあせんがつこう
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。
くうき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
いちょうえん かんせんじょう りゆうこう しんぱい きせつ
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
つづけていきましょう。



11月8日は
いい歯の日



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

は 歯みがきをしていれば、むし歯にならな
おも ひと
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。



あまりかまことに食べる

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



ここらあ ひと せいかつ みなお
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。



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

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

嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる

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 *

よっか 4日	たいじゅうそくてい 体重測定
むいか 6日	そとふきょうしや フッ素塗布（希望者のみ）
にち 27日	ほけんぎょうじ 生徒保健給食委員会（プリント配付のみ）