ほけんだより 11月

令和8年10月26日発行
板野支援学校
第１保健室

感染症を予防して、元気に過ごそう！

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、様々な感染症の流行が心配な季節になってきます。手洗い・うがい・換気などの予防を続けていきましょう。

感染症を予防するためには？



予防接種を受ける



手洗いをする



マスクをする

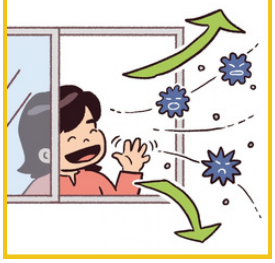
発熱時、解熱剤を使用することがあると思います。しかし、薬で下げた熱は、注意が必要です。薬の効果が切れるとまた発熱する場合があるため、解熱剤を使ってから最低24時間は様子にご注意ください。





空気を入れ替えよう
換気の効果とは？

細菌やウイルスを追い出す





頭がすっきりする

においが取れる



11月の予定

2日
体重測定
26日
生徒保健委員会

