

# ほけんだより 11月

郡上特別支援学校 保健室

令和6年 11月11日

文責：田中 裕美

## 11月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると冷たい水での手洗いや歯磨きなどは、なかなかつらいですが、そういうときこそ意識して、ていねいに行いましょう。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。



木枯らしの季節です

## 「感染症」を予防しよう!

寒くなると、新型コロナウイルスやインフルエンザ、胃腸炎などの「感染症」が広がりやすくなります。みんなで「感染症」を予防するために、次の5つに気をつけましょう!



### 1. 手洗い

こまめに手を洗い、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんな手洗いはNG! 外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには石けんを使って、爪の先から手首までていねいに洗いましょう。



### 2. せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内側で鼻や口をおおいます。



### 3. 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では常時換気や、30分に1回を目安に換気を行っています。家でも2か所の窓を開けたり、換気扇等を使ったりして、空気を入れかえましょう。



### 4. 規則正しい生活

夜更かしをしたり、朝ごはんを食べなかったりすると、免疫が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。



### 5. マスクをつける

せきや鼻水の症状があるときはマスクの着用をおすすめします。

マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



## 家を出る前にチェック!

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない





# ♪よくかんで食べよう♪ ~11月8日はいい歯の日~

11月8日は「いい(11)歯(8)の日」です。歯の健康というと歯みがきが思い浮かぶと思いますが、歯みがきだけではなく「よくかんで食べる」こともとても大事です。「いい(11)歯(8)で」「よくかんで食べる」ことには、健康に役立つ効果がたくさんあります!

小5クラス「よくかんで食べよう」  
~授業の様子です~



**\*脳の発達\***  
血行が促進され、脳の発達が促されます。

**\*言葉の発達\***  
あごが発達し、表情も豊かに、滑舌も良くなります。



**\*肥満防止\***  
満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます。

**\*歯の発達\***  
唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります。

**\*味覚の発達\***  
食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります。

その他にも、がん予防や胃腸の働きの促進などの効果もあります。

## よくかんで食べるコツ

めざせひと口30回!

- 🥕 どんな味がするか意識しながら食べる
- 🥕 ゲームをしながらなど「ながら食べ」をしない
- 🥕 汁物や水などで「流し食べ」をしない
- 🥕 かみごたえのあるものを積極的に食べる

かたい食べ物に挑戦!



## 高等部💊薬物乱用防止教室💊



高等部では、10月23日(水)に保護司若山様を講師に迎え、薬物乱用防止教室を行いました。生徒たちは熱心にメモを取りながら講話を聞き、積極的に質問をしていました。講話では、危険な薬物だけではなく、普段服用している薬でも、正しく使用しなければ薬物乱用につながることや、未成年の飲酒・喫煙の危険性について学びました。生徒たちは、講師の方からの「困ったときに相談できる人を見つけること。」「自分を大切にすること。」というメッセージが心に響いていました。

