ほけんだより 11月

堺聴覚支援学校
ほけんしつ
令和8年11月



秋が深まってきましたね。朝晩の空気がひんやりしてきました。

季節の変化に体がついていこうとがんばって、疲れやすくなっています。

十分な睡眠、栄養たっぷりの食事、たくさんの運動はもちろん、手洗い・うがい

も忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう！

11月の予定

日にち	行事	受ける人	準備・注意等
2日(月) 9時30分～	臨時内科検診	小学部・中学部	体操服
5日(木) 午前中	体重測定	小学部1～3年	体操服
6日(金) 午前中	体重測定	小学部4～6年	体操服
9日(月) 9時30分～	臨時内科検診	2日の検診を休んだ人	体操服
9日(月)10時～14時	臨床心理士相談日	相談希望者	担任・保健室まで連絡ください
12日(木)午前中	体重測定 視力測定	幼稚部 ※視力は3歳のみ	着脱しやすい服

11月9日(月)～13日(金)は、かみかみ週間です。

よく噛むと、こんな効果があります！



むし歯予防



脳がはたらく



消化をたすける



肥満予防



しっかり湯船につかろう

朝晩は気温が下がり、寒く感じる日が増えました。
冷えた体を温めるのはもちろん、一日がんばった体を湯舟につかることでリラックスしましょう。

正しいお風呂の入り方を知っていますか？？



入る前後に水分補給を！



入る前にかけ湯をする



40℃くらいのお湯で

インフルエンザについて知ろう！！

こんな症状、インフルエンザかも！？

- 38℃以上の発熱
- 体のふしぶしの痛み
- 筋肉痛
- 頭痛
- 吐き気
- 下痢
- 咽頭痛　　など



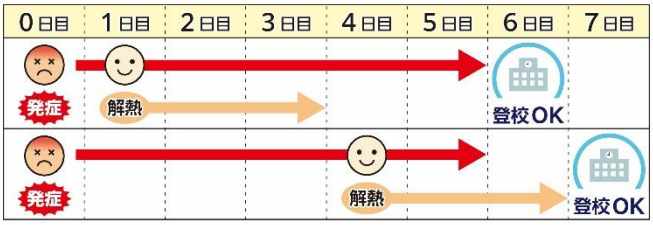
感染力のある期間は？



- 発症1日前から発症後3～7日間といわれている。
- 熱が下がってもウイルスを出している場合がある。
- 症状があるときは周りにうつさないようにしましょう。

出席停止期間は？

発症したのち5日を経過し、
かつ解熱したのち2日を過ぎるまで
（幼児は、3日を過ぎるまで）



- 学校保健安全法によって、インフルエンザにかかった人は出席停止となります。
- 発症日とは、症状（発熱など）が始まった日。
- 解熱とは、解熱剤を使わずに平常時の体温に戻ることをいいます。
- 最短でも、「発症後5日」を経過するまでは登校することはできません。

※再登校の際は、登校届の提出をお願いします。
学校ホームページからもダウンロードできます。

【参考・引用】日本学校保健研修社「健」