

ほけんだより 11月

さかいちょうかくしえんがっこう
堺聴覚支援学校
ほけんしつ
れいわねんがつ
令和7年11月

あきふか 秋も深まり、あさばんとくひこ 朝晩が特に冷え込むようになりました。

かぜ 風邪などのかんせんしょう 感染症がりゅうこう 流行する時期です。ぶんかさい 文化祭もありますので

たいちょうかんり いしき 体調管理を意識して過ごしましょう。



11月の予定



日にち	きょうじ 行事	うける人 受ける人	じゅんび ちゅういとう 準備・注意等
11日(火)午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ 小学部4～6年	たいそうふく 体操服
12日(水) 10時～13時	なかおりんしょうしんりし 中尾臨床心理士 そうだん 相談	そうだんきぼうしゃ 相談希望者	たんじん ほけんしつ 担任、保健室まで れんらく 連絡ください
12日(水)午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ 小学部1～3年	たいそうふく 体操服
14日(金)午前中	たいじゅうそくてい 体重測定 しりよくそくてい 視力測定	ようちぶ 幼稚部 ※3歳はしりよくけんさ 視力検査も おこな 行います	ちゃくだつ 着脱しやすい服



がつ にち か 11月11日(火)から14日(金)はかみかみ週間です

よくかんで食べよう





感染症に注意!

さくねん かげつ
昨年より2カ月
はや がつまつ
早く9月末から
おおさかふ
大阪府で
インフルエンザ
りゅうこう
が流行してい
ます

かん せん 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。



あら
手洗いをする



ひと
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

お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ?

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優
位になって気管支を収縮させる
ため、わずかな刺激でも咳反射
が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくな
り、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎま
す。タオルやマットレスを使って丁度いい高
さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してく
れます。水分補給や加湿器
の使用で喉の乾燥対策を。



【参考・引用】

株式会社日本学校保健研修社 月刊『健』2025年11月号より

