

11が保健だより

今月のひとこと

2025.11
甲府支援
学校
保健室

9月29日(月)より後期が始業となり、あっという間に11月。急に寒くなり、季節が進んだことを肌で感じるようになりました。空気も乾燥し始めたので、感染症が流行しやすい環境になっています。寒さと乾燥への対策をしっかりとって、これからの季節も元気に乗り切りましょう！

11月の保健目標 感染症予防に努めよう

冬になると、様々な感染症が流行します。感染症の基本的な予防方法は、手洗いです。石鹸を使って、正しくていねいに洗いましょう。

手を洗うことが難しい場合は、まず水拭きで手の汚れを落とします。そのあと、アルコール消毒を行うと効果的です。

いい(11)くう(9)き
11月9日は換気の日
換気のポイントは？

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！

窓を1箇所開けただけだとうまく風が流れない(風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋のなかを循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとうい

お願い・お知らせ

災害時内服薬のご提出ありがとうございます。提出がまだのご家庭につきましては、できるだけ早めのご提出をお願いいたします。



保健関係行事予定

6日(木)	体重測定(高)
7日(金)	体重測定(小)
10日(月)	体重測定(中)

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、すっとうい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

