

# ほけんだより 11月

れいわ ねん がついつち きん  
令和6年11月1日(金)  
とりつすみだとくべつしえんがっこうちやう  
都立墨田特別支援学校 長  
あさひ しげや  
朝日 滋也

11月になり朝晩寒い日が続くようになってきました。湿度も下がり始め、かぜが流行りやすくなる季節でもあります。手洗い、うがいをきちんとしましょう。また、今月は文化祭がありますね。たくさん練習をした成果を発揮できると良いですね。素敵な作品や発表を楽しみにしています！

## ★感染症を予防しよう！



寒くなってくると、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、胃腸炎などが、広がります。自分が感染症にかかるのはもちろん、家族や周りの人が感染症にかかるのも困りますよね。

以下のことに気を付けて、感染症を予防していきましょう。

### <手洗い>

こまめに手を洗って、手に付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、いい加減に手洗いをするのはダメです。外から戻ったときやトイレの後、ごはんの前などには、石けんを使って、爪の先から手首まで丁寧に洗いましょう。



### <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や口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻や口をおおいます。



### <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30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れ替えましょう。

空気を入れ替えることでリフレッシュにもなります！



### <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（私たちの体に備わっている病気とたたかう力）が弱まってしまうので、早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくり浸かるなど、規則正しい生活をしましょう。



# ★<sup>くうき</sup>空気の<sup>かんそく</sup>乾燥<sup>ちゅうい</sup>に注意しよう！



冬になると湿度が下がり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40%～60%です。また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。

## 冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？ 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚いお風呂にゆっくりつかる生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

\*\*\*\*\* <保護者の方へ> \*\*\*\*\*

### ◆健康相談を実施しています

12月11日（水）、1月8日（水） 午前中

本校では毎月1回、精神科学校医による健康相談を行っています（予約制）。健康で落ち着いた学校生活を送ることができるように、医学的な立場から助言をいただいています。相談を希望される方は、担任または保健室までお知らせください。

※11月は予約が埋まっているため、12月から予約可能です。

精神科学校医：荻野 耕平先生（五和貴診療所）



### ◆インフルエンザについて

日頃から、学校での感染対策に御協力いただきありがとうございます。現在は、マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス感染症が流行しておりますが、これからの時期はインフルエンザなどの感染症も流行する可能性があります。インフルエンザの予防接種は、重症化を防ぐためや発症の予防に効果的と言われております。予防接種を検討している方は、流行するシーズンに間に合うように11月頃からの接種をおすすめします。

