



ほけんだより11月

令和7年11月4日（火）

都立墨田特別支援学校 長

深谷 純一

11月になり、過ごしやすい気温から朝晩寒い日が続くようになりました。
体を冷やさないようにしましょう。また、今月はいよいよ文化祭があります
ね。たくさん練習したことが本番に発揮できるように、体調を整えていき
ましょう。皆さんの素敵な作品や発表を楽しみにしています！



★11月9日は換気の日！



11月9日は「いい（11）く（9）き」の語呂合わせから換気の日と言われています。これか
らどんどん気温や湿度が下がり始め、本格的な冬のシーズンとなっていきます。気温や湿度が低く
なると、感染症の原因でもあるウイルスや細菌などの活動が活発になり、感染症にかかりやす
くなります。換気をすることで、新鮮な空気が部屋の中に入ってくるため、感染症の予防に繋がります。
また、換気をすることで気分転換にもなります。換気の目安や方法としては、下の図を参考に
してみてください。



換気の目安、方法（東京都保健医療局参考）

- ・30分に1回以上する。
- ・窓を全開にして5～10分ほど行う。
- ・複数の窓がある場合には、2方向の窓を開ける。
- ・窓が1つの場合は、ドアを開ける。

換気・通風のポイントは



感染症の予防には換気以外にも手洗い・うがいをする、規則正しい生活習慣をして自分の体調
を整えることが大切です！自分のことから始めてみましょう！

寒くても空気を入れかえて…



ウイルスなどを外に出す！



新鮮な空気でスッキリする！

その症状、換気のサインかも？ そうなる前に窓を開けよう



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

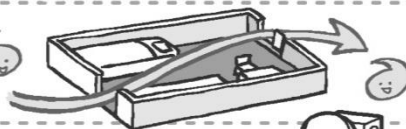
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっとい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)く(9)き(いい空気)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。



◆健康相談を実施しています

11月12日(水)、12月10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。

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。先月、本校でもインフルエンザが流行するなど、全国的にみても例年よりも早くインフルエンザが流行しています。手洗い・うがい、換気の励行、基本的な生活習慣を整えることは感染症の予防に効果的です。また、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います。予防接種の際、予約が必要な医療機関等もございますので、予防接種を検討している方は、あらかじめ医療機関等で御確認ください。

◆高等部の計測について

高等部の計測についてのお知らせです。今までは2か月に1回程度測定していましたが、2学期からは学期始めに身長・体重、学期終わりに体重を測定することになりました。こまめに身長・体重をチェックしたい場合は担任もしくは保健室までお知らせください。個別対応いたします。御理解・御協力のほどよろしくお願いします。

