

# 11月

# ほけんだより

令和7年11月  
内原特別支援学校  
保健室

風邪やインフルエンザなど感染症が流行り始める時期となりました。日頃の生活で少し意識をするだけでも感染症の予防につながります。手洗いや水分補給、バランスの良い食事や十分な休養などの体調管理を心がけて元気に過ごしましょう。

今月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう



11月8日は



虫歯になりやすい生活していませんか??

歯みがきをしていればむし歯にならないと思っている人もいますが、実はむし歯になりやすい習慣があります。心当たりがある人は生活を見直してみましょう!

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口にに入れておくのは避けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないでだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



感染症を寄せつけない5つの工夫



感染症に注意!

茨城県内では、現在、インフルエンザが流行し、学年閉鎖や学級閉鎖の措置をとる学校も増えています。感染拡大を防ぐために、基本的な感染対策を行いましょう。

インフルエンザやコロナウイルスなど、学校感染症にかかったときは出席停止となり欠席扱いになりません(感染症により出席停止の期間は異なります)。また、感染症治癒後に「治療報告書」を配付しますので提出のご協力をお願いいたします。

