11月 ほけんだより

令和８年11月
内原特別支援学校
保健室

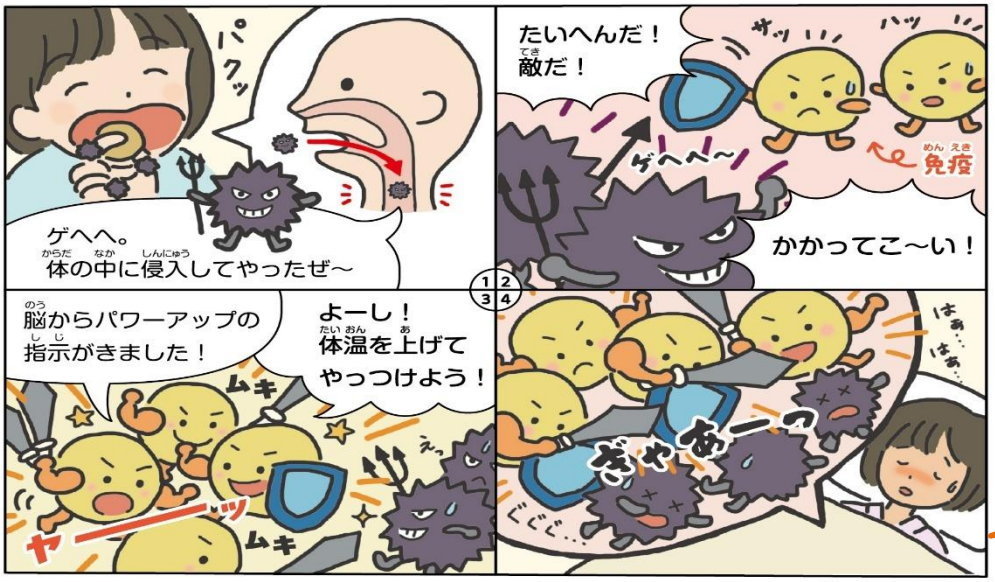
11月7日は「立冬」と呼ばれ、暦の上では冬の始まりとされていています。朝晩と日中の温度差も大きくなってきました。季節の変化についていこうと、体もがんばって疲れやすくなる時期です。十分な睡眠、栄養のある食事、適度な運動を心がけて、寒さに負けない体をつくっていきましょう。

今月の保健目標



寒さに負けない体をつくろう

熱ってどうして出るの？



体調が悪いときなどに熱がでるのは、体が戦っているからです。

ゆっくり体を休めると、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

かぜをひかないように…

手をあらおう



はやくねよう



えいようのあるものを たべよう



ひとごみをさけよう



感染症に注意！

インフルエンザについては、茨城県内の定点当たりの患者報告数が注意報レベルである 10 を超え、県内全域にインフルエンザ注意報が発令されています。感染拡大を防ぐために、基本的な感染対策を引き続き行いましょう。インフルエンザやコロナウイルスなどの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。(感染症によって出席停止の期間は異なります)