11月 ほけんだより

令和５年１１月
内原特別支援学校
保健室

暑かった日々も過ぎ、だんだんと涼しくなってきました。もうすぐ冬がやってきますね。今年の冬はあたたかい冬だと言われていますが、冬はみなさんの体調も崩れやすく、病気になりやすい季節です。かぜなどをひかないように注意して、冬に備えて元気に毎日を送れるよう過ごしていきましょう。

今月の保健目標

寒さに負けない体にしよう

１１月８日はいい歯の日です！　～歯のやくわりってなに？～

１１月８日は「いい歯の日」です。みなさんは、歯が　わたしたちの　体にとって　どんな　やくわりを　もっているか　知っていますか？

①食べる

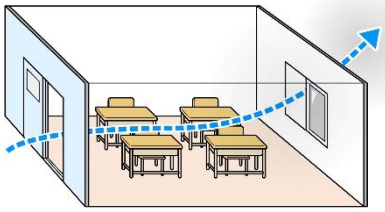
②話す

③体のバランスをとる

歯は、わたしたちの体にとって　大きなやくわりがありますね。
毎日　しっかりみがいて、歯を大切にして　生活していきましょう！

かんきをしよう

かんきとは、教室の空気を入れかえることです。
かんきをすることで、教室のよごれた空気と、外のきれいな空気をこうかんすることができます。
かんきは、まどとドアを 10cm～20cm あけて、空気の通り道をつくりましょう。



感染症情報

・現在、茨城県内全域でインフルエンザが流行しております。水戸市においても、感染者の数が増加傾向にあり、感染拡大の恐れがあります。手洗いうがい、マスクの着用や咳エチケットなど感染症対策をしっかり行っていきましょう。また、インフルエンザの予防接種を受けた際は、用紙にご記入いただき、担任をとおしてご提出いただきますようお願いいたします。