

とほけんだより 11月

がつ

愛知県立岡崎聾学校

令和4年11月1日



新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザなどさまざまな感染症に注意が必要な季節になりました。寒くなると水分を飲み忘れることがあります。空気が乾燥するため水分は必要です。「かけあし」や「ランニングタイム」も始まります。水筒を忘れずに持ってきましょう。食事や睡眠をしっかりと、体調を整えていきましょう。

11月の保健目標

「寒さに負けない体をつくろう」



秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、
衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に
備えて体力をつけておこう

苗皮膚の日

…万全の乾燥・寒冷対策を

11月12日は『いい(11)ひふ(12)』で「皮膚の日」です。強い寒さによって血行も悪くなるため、赤切れやひび割れ、しもやけなど、手荒れをはじめ肌に関するトラブルが増え始めます。トラブル対策は感染予防にもなります。今から対策をしましょう！



●お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり温まる。
熱いお湯・洗いすぎ・体を濡れたままにするのは避けましょう。



●保湿クリーム

皮膚の油分を補うために、効果的！
ただし、種類によっては肌に合わないこともあるので、特に肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。





が っ に ち か し か け ん し ん
 11月15日(火) 歯科検診があります



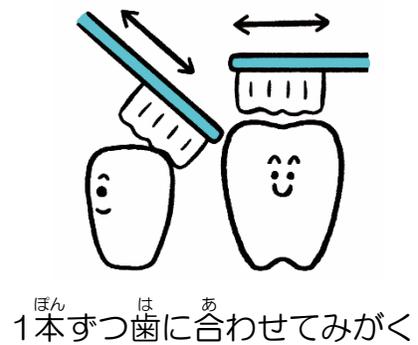
し か け ん し ん み
 歯科検診で見るところ

- ★むし歯になっていないか
- ★歯ぐき等の病気になるか
- ★歯並びやかみ合わせの様子
- ★歯がきちんとみがけているかどうか など

じ ぶ ん も た べ も の や の み も の が し み
 自分でも食べ物や飲み物がし
 ていないか、歯茎が赤くはれて
 いないかなど、白頃から鏡をよ
 く見てチェックしましょう！



じ ゅ し ん し ひ と は や じ ゅ し ん
 受診のお知らせをもらった人はできるだけ早く受診しましょう。



て あ ら
 「手洗い」きちんとできていますか？



み づ て て 手 を ぬ ら す だ け に な っ て い た り 、 服 で 手 を 拭 い て い た り し て い る 様 子 を 目 に し ま す 。 手 を
 あ ら わ ず に 教 室 に 戻 る 人 も ・ ・ ・

い ち じ ゃ う か ぜ や インフルエンザ、コロナウイルスなど油断できない季節になります。自分のためにも、
 ま わ り の 人 の た め に も 、 手 洗 い を 丁 寧 に 行 い 感 染 を 予 防 し ま し ょ う 。

そ と か え あ と
 外から帰った後



し ゅ じ ぜ ん こ
 食事の前後



あ と
 トイレの後



は な
 鼻をかんだり
 くしゃみをしたとき



つ か
 せっけんを使う！

あ と
 手を洗った後はハンカチで拭く！

