

# ほけんだより 11月

宮城県立石巻支援学校  
保健室  
令和7年11月4日

気温が低くなり、少しずつ冬へ近づいていると感じますね。空気も乾燥し、かぜや感染症になりやすい時期です。手洗い・うがいや換気、食事、睡眠など基本的な感染症対策を行い、元気に過ごしたいですね。

## 11月の保健行事

◆高等部2年生 修学旅行事前健康診断

日にち：11月20日(木)

時間：13:00~13:15頃



体調管理や服薬等について心配なことがありましたら、担任や保健室まで御連絡ください。

## 保健室からのお知らせ

春に行った検診・検査で、疾病・異常の疑いがあつたお子さんについて、10月末の時点で、受診報告書を学校に提出していない場合は、再度お知らせを配付します。受診結果は、保護者の方が記入し、学校へ御提出ください。また、御相談がありましたら、お気軽に保健室までお問い合わせください。

## 感染症に注意!

かぜや感染症にかかりやすい季節がやってきました。基本的な対策を実践してみましょう!裏面では「換気」の効果を紹介しています。



手洗い・うがい



マスクを付ける



人ごみを避ける



規則正しい生活

## 【10月の保健室の様子】

10月の掲示版は「目のつく言葉」です。



目の形をヒントに目のつく言葉を考えています。



全部答えることができました!!

# 11月の『いい〇〇の日』で健康に過ごそう!!



11月は語呂合わせで、『いい〇〇の日』になるため、一番記念日の多い月だそうです。例えば、11月14日は『いい石の日』、11月26日は『いい風呂の日』などがあります。今回は、健康に関係のある『いい〇〇の日』を紹介します。

11月8日は『いい歯の日』です。いい歯を目指して、歯みがきをしている様子を紹介합니다。

担任の先生と一緒に歯のすみずみまでみがいています。



これからも  
歯みがきを続けよう!!



集中して歯みがきに取り組んでいます。



11月9日は『いい空気の日』です。『いい空気』にするには、換気(空気の入れ替え)が必要です。寒い季節は、換気を忘れがちですが、元気に過ごすために、大切な役目があります。

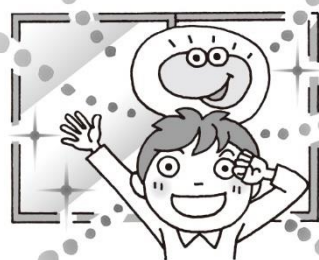
換気をしないと・・・

## ▲集中力が低下する

脳が酸素不足になって、集中しにくくなります。

## ▲感染症が広がる

空気中にウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。



あたま  
頭がすっきり

感染症予防になる



こもった匂いや  
湿気がとれる