

ほけんだより 11 月号

令和 7 年 11 月 4 日
東京都立青峰学園
校長 田村 貴代美
文責 新妻 明香里

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。秋を通り越して、急に冬が近づいてきたような気がします。みなさん体調を崩していませんか？気温が下がり乾燥してくると感染症が流行しやすい時期になります。手洗いやマスクを利用した感染予防、適度な運動・規則正しい生活を心がけて丈夫な身体をつくりましょう。



11 月の保健行事予定

日（曜日）	時間	内容	対象
5 日（水）	登校後～	体重測定	肢体不自由教育部門（希望者）
13 日（木）	9:30～	療育相談	希望者
21 日（金）	午前	整形診	希望者
26 日（水）	9:30～	療育相談	希望者

11 月の保健目標：歯の健康について考えよう



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

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るかもしれませんが。歯みがきをしていても、むし歯になりやすい習慣があります。

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。よくかまないでどろ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。



～心あたりのある人は生活を見直してみよう～

感染症を予防しよう!!!

風邪やインフルエンザなど、感染症が流行る時期になりました。生活の中で少し意識を変えてみるだけで予防できます。いま、自分がどのくらいできているのかチェックしてみましょう。

1 ^{せいけつ}清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないために、清潔にすることが大切です。
手洗いなどを心がけましょう。

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる

2 ^{き そくただ}規則正しい生活 ^{せいかつ}

免疫力が高いほど、ウイルスなどが体に入っても感染症は発症しにくくなります。
睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている

3 ^{ちゃくよう}マスクの着用、^{せき}咳エチケット

ウイルスなどを体に入れないようにするために有効なのがマスクです。
人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをするときは、
ハンカチやティッシュ、袖などで鼻と口をおおいましょう。

- ☐ 感染症の流行や周囲の様子をみてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している

4 ^{むり}無理しない

体が弱っているとウイルスが体の中に入ったときに負けてしまいます。

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくり休む
- ☐ 症状が辛いときは病院へ