

# ほけんだより 11月

ぎょうだくとくべつしえんがっこう  
行田特別支援学校

ほけんしつ  
保健室

れいわ ねん がつ にち  
令和5年11月1日

11月になり、朝と夜がとても寒くなってきましたね。やっと冬が近づいてきた感じがします。この時期は、急な寒さに風邪をひいてしまったり、乾燥でのどを痛めてしまったりする人がとても多いです。毎日ごはんをしっかり食べ、適度な運動と十分な睡眠で体力をちゃんとつけて、本格的な冬に向けて寒さに負けない体をつくりましょう！



## ～服装〇×クイズにチャレンジしてみよう！～

- ① 体を冷やさないためには、下着を着た方がよい。
- ② 寒い日は厚い服を1枚着た方がよい。
- ③ 外に出るときは襟元が開いている服を着るとよい。



★こたえ★

① 下着を着て体を冷やさないようにしよう。  
② 自分で暑さ寒さの調節が出来るように、薄めの服を重ねて着て、暑かったら脱ぐ、寒かったら着るといふ温度調節ができる服装を心がけよう。  
③ 「目」「手首」「足首」の3つの首を冷やさないようにすると、体がボカボカ温まるよ。

## 意外と見落としがち?! 接触感染

せつしよくかんせん  
接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触

↓

からだ なか はい かんせん  
体の中に入りこんで感染



め はな くちもと  
目や鼻、口元などの  
ねんまく はい  
粘膜から入りこみやすい

いがい むいしき  
意外と無意識に  
さわ  
触っているかも…

て あら  
手洗いで  
いしき よぼう  
意識して予防しよう

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など