



ほけんだより

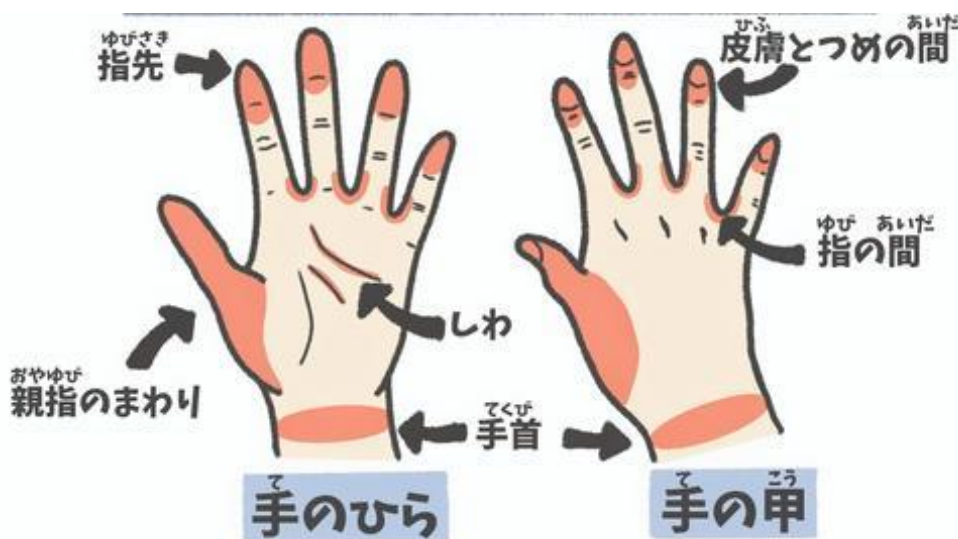
令和7年11月10日発行
長崎県立鶴南特別支援学校
五島分校 小中学部

あさゆう かぜ つめ 朝夕の風が冷たくなってきました。きおん さ からだ さむ な 気温が下がり、まだ体が寒さに慣れてないため、風邪や腹痛を起こしやすい時期です。これからやってくる寒さへの準備をしていきましょう。せいかつしゅうかん きほん 生活習慣の基本であるしょくじ うんどう すいみん みなお たいちよう ととの 食事・運動・睡眠を見直して体調を整えていきましょう。

【11月の保健目標】 手洗いを丁寧にしよう

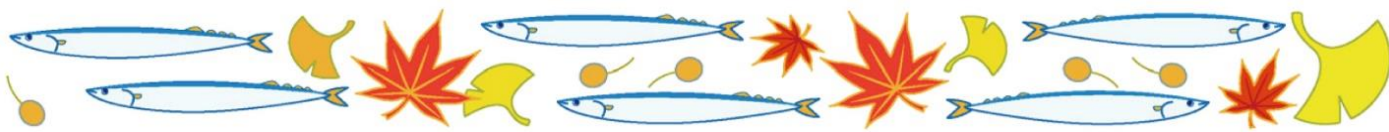
かんせんしょう よぼう もっと てがる こうか たか 感染症の予防で、最も手軽で効果が高いのが「手洗い」です。てあら て 手洗いをすることで、手に付いたウイルスや細菌が、くち め はい ふせ 口や目などから入るのを防ぎます。

【洗い残しが多いところ】



【手洗いのタイミング】

- ☆ そと かえ 外から帰ってきたとき
- ☆ しょくじ まえ 食事の前
- ☆ あと トイレの後



きょうしつ かんき 教室の換気をしよう

がっこう なつ ふゆ きょうしつ かいてき す 学校では、夏と冬の教室は快適に過ごせるようにエアコンを使用しています。そのため教室の窓や扉を閉めていることが多いです。おお し き しつない にさんかたんそ のうど たか あたま いた 閉め切った室内では二酸化炭素の濃度が高くなり、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりします。また、ウイルスや細かいゴミが空気中を漂っている可能性もあるので、かんき たいせつ 「換気」が大切になります。

【換気のポイント】

- じょうじかんき まど なな たいかく とびら すこ あ 常時換気する（窓と斜め対角にある扉を少し開ける）。
- じょうじかんき わずか ふん かいじょう すうふんかん ふんいじょう まど ぜんかい 常時換気が難しいときは、30分に1回以上、数分間（できれば5分以上）、窓を全開にする。

