

# ほけんだより11がつ

令和6年11月1日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

朝晩、だいぶ冷えこむようになってきました。この時期は、注意しているつもりでも、のどが痛くなったり、熱が出たり、おなかのいたくなったり、体調をくずしがちになります。本格的にインフルエンザなどの感染症が流行するまでに、今から予防の方法をしっかりと身につけておきましょう。



11月の保健目標

歯を大切にしよう



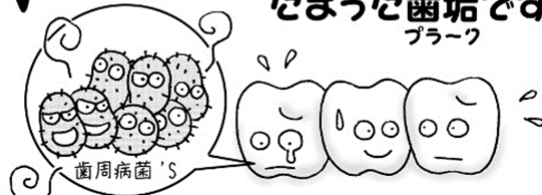
歯の病気...それは...

むし歯 や 歯肉炎 !!

げんいん

原因は？

歯と歯肉の境目に  
たまった歯垢です  
プラーク



いい歯の秘訣！正しい歯みがきの習慣を身につけよう！

食べたらずぐみがく



歯の裏がわ

おく歯のみぞ

歯と歯の  
すき間

歯と歯ぐきの  
さかいめ

歯垢のつきやすい  
部分を重点的に

1本1本ていねいに  
みがく

定期的に、歯科医院で  
検診やクリーニングを  
受けましょう！



いまの時期にこそ！

## 感染症の予防を身につけよう！

この季節は1日の寒暖差(気温の差)が激しく、体温調節がむずかしい時期です。また、「ひいらぎフェスティバル」の練習も山場となり、毎日緊張したりして、疲れがたまってきます。

体温の調節や、心身の緊張、疲れの度合いは体の中の『自律神経』というものと大きく関わっています。『自律神経』が乱れると、免疫力(バイキン・ウイルスから体を守る力)が下がり、感染症にかかりやすくなります。この時期にこそ、感染症を予防するための方法をしっかり身につけ生活しましょう。

愛知県

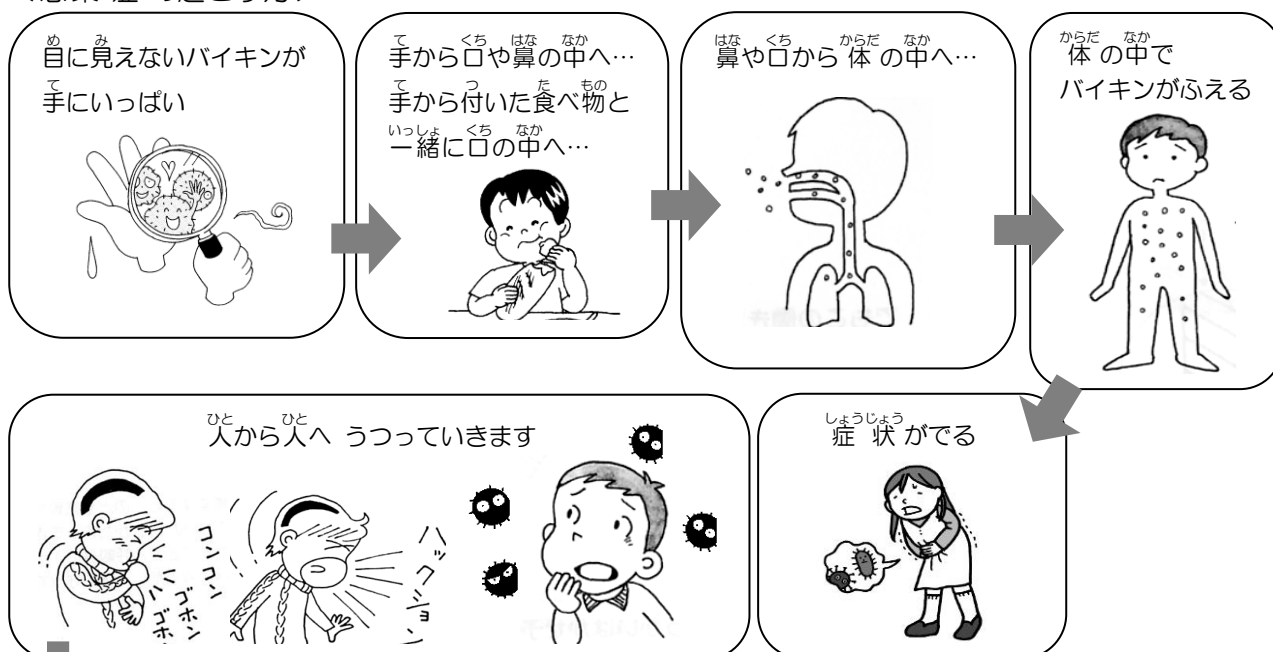
マイコプラズマ肺炎

全国で2番目に多い状況!!

手足口病

も警報レベルに流行中!!

### ＜感染症の起こり方＞



...ということは... バイキン・ウイルスを体の中に入れないことが大切！

### かぜのウイルスを打ち勝つために！

#### からだの外側からのガード

てあら 手洗い

うがい

マスク

へや 部屋の加湿

くいき い 空気の入れかえ(換気)

#### からだの内側からのガード

じゅうぶん 十分なすいみん

えいよう 栄養バランスのよい食事

しよくじ 適度な運動