

ほけんだより 11月

令和6年11月2日 兵庫県立和田山特別支援学校

今年は気温が高い日が続きましたが、だんだんと気温の低い日が増えてきました。いよいよ冬の始まりですね。急に寒くなりますが、かぜをひかないように気を付けて、元気に冬をむかえましょう。



感染症に気を付けよう！

冬は乾燥するので、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行します。かぜをひかないために大切なことは【手洗い】！ 手洗いが必要なタイミングをおさらいしてみましょう。トイレに行った後、うっかり手洗いを忘れていない子はいませんか…？

おさらい 手洗いが必要なタイミングは？





くうき かんそう ようじん 空気の乾燥にご用心



かんそう き
乾燥に気をつけよう

ほしつ ぼだ
保湿クリームで肌のケアを

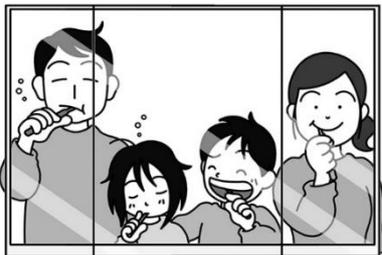
くうき かんそう くちびる はだ
空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、
カサカサしてしまいます。保湿クリームなどを塗って、
うるおいを保ちましょう。

からだ なか すいぶんふそく ちゅうい みず あたた ちゃ
体の中の水分不足にも注意！水や温かいお茶、ショ
ウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう☺



がつようか は ひ 11月8日はいい歯の日

は 歯みがきしようよ！



がつ か
11月8日はいい歯の日

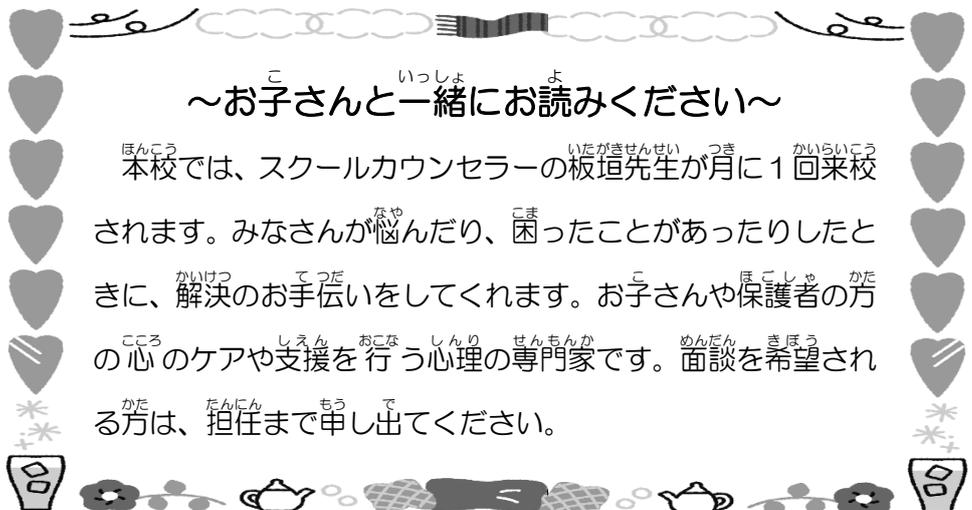
むし歯になりやすい生活チェック！



ひと ようちゆうい
あてはまる人は要注意！

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない
(30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

お気軽に
ご相談ください☺



こ いっしょ よ
～お子さんと一緒にお読みください～

ほんこう
本校では、スクールカウンセラーの板垣先生が月に1回来校
されます。みなさんが悩んだり、困ったことがあったりしたと
きに、解決のお手伝いをしてくれます。お子さんや保護者の方
の心のケアや支援を行う心理の専門家です。面談を希望され
る方は、担任まで申し出てください。

