



れいわ ねん がつ にち
令和7年10月31日
ちがさきしえんがっこう ほけんしつ
茅ヶ崎支援学校 保健室

あさばん ひ こ つよ あき ふゆ きせつ うつ か
朝晩の冷え込みが強まり、秋から冬へと季節が移り変わるころ
になりました。気温の変化や空気の乾燥で体調を崩しやすい時期
ですね。学校でもカゼ症 状がある方が増えてきたようです。

こんげつ いっしょうけんめい じゅんび さい
今月はみなさんが一生懸命に準備をしているきらめき祭があり
ますね。元気に参加できるよう、衣服の調整や規則正しい生活を
こころ たいちようかんり
心がけて体調管理をしていきましょう。



◎ 11月の 保健行事 ◎

ひにち	たいしやう 対象	じかん 時間	ないよう 内容
よつか か いつか すい 4日(火)、5日(水)	ぶもん A部門	ごぜん 午前	たいじゅうそくてい 体重測定 (きぼうしゃ 希望者)
むいか もく なのか きん 6日(木)、7日(金)	ぶもん B部門		



◎ 感染症が流行しやすい時期です ◎

インフルエンザと新型コロナウイルスの出席停止について、別紙の早見表をご覧ください。(こちらの
資料は、本校ホームページに後日掲載予定です。)

もしも学校感染症にかかってしまった時は、体調が回復するまでしっかりと休養しましょう。



てあら
手洗いを

かん せん しょう
感染症を寄せつけない

く ふ
5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
がけでかかりにくくできます。



ひとご
み混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

がっ ほけんもくひょう
◎ 11月の保健目標 ◎

さむ ま じょうぶ からだ
「寒さに負けない丈夫な体をつくろう」

きゅう きおん さ からだ さむ な たいちよう きせつ
急に気温が下がり、体が寒さに慣れておらず体調をくずしやすい季節ですね。

がっ けんこう かん ひ じぶん
11月は健康に関する「いい〇〇の日」がたくさんあります。それぞれの日をきっかけに、自分の生活をチェックしてみましょう。

がっようか は ひ
11月8日は いい歯の日



まいにち は
毎日のはみがきに欠かせない歯ブラシ。

こうかてき ていきてき こうかん ひつよう
効果的にみがくために、定期的なチェックと交換が必要です。

- ☑ 1 か月に1回歯ブラシは新しいものに交換しましょう。
- ☑ 毛先が広がっている、ブラシの根元が変色していたら交換しましょう。
- ☑ 使った後はよく洗い、風通しの良いところで乾かしましょう。

がっこのか くうき ひ
11月9日は いい空気の日

くうき かんそう かんきぶそく かんせんしやう は や きせつ
空気の乾燥や換気不足で感染症が流行しやすいこの季節。

くうき からだ けんこう こころ
いい空気です体の健康と心のリセットにつなげましょう。

- ☑ 30分に1回、5分程度、対角線の窓を開けて換気しましょう。
- ☑ 暖房は室温18～22℃、湿度40～60%になるように調整しましょう。
- ☑ ときどき深呼吸をして心を落ち着ける時間を取りましょう。



がっ にち ふろ ひ
11月26日は いい風呂の日



ふろ につかると1日の疲れがいやされ、心も体もリフレッシュできてよく眠れるようになります。

- ☑ お風呂前後に、コップ1杯程度の水分補給をしましょう。
- ☑ お湯の温度は38℃～40℃、10分～15分ほどゆっくりつかりましょう。
- ☑ シャワーだけでなく、湯ぶねにつかる日を作りましょう。

こ せき ねむ
お子さんが咳で眠れないときは

ふ とん はい こ せき
布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

よる—せき—
夜に咳がひどくなるのはなぜ？

き かん し しゅうしゆく
■ 気管支の収縮



よる からだ やす ふくこうかんしんけい ゆう
夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

しゅうしん じ しせい
■ 就寝時の姿勢

ね ころ はなみず たん のど なが こ
寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

たいしやうほう
おうちでもできる対処法があります

あたま すこ たか ね
■ 頭を少し高くして寝かせる

こきやう らく はなみず のど なが ふせ
呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

のど うるお
■ 喉を潤す

のど うるお せき かん わ
喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。



◎ インフルエンザ・新型コロナの出席停止期間について ◎

出席停止期間中は自宅で安静に過ごしましょう。



インフルエンザ

インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。
解熱日に合わせて、出席停止期間も延長されます。

A black and white illustration showing a girl on the left with pigtails, wearing a patterned shirt, washing her hands in a sink. Water droplets are flying around her hands. On the right, a boy with a wide-eyed, happy expression is drinking from a cup. He has a large, bubbly splash of water or liquid coming out of his mouth. A bottle of soap with a pump dispenser sits on the counter between them.

新型しんがたコロナウイルスかんせんしょう感染症

新型コロナの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ体調回復後1日を経過するまで」です。
体調回復に合わせて出席停止期間も延長されます。

A black and white line drawing of a doctor in a white coat and stethoscope, kneeling and examining a young boy's arm. The boy is sitting on a small stool, looking slightly nervous. The doctor is holding the boy's arm and appears to be checking for a pulse or injury.