

ほけんだより



令和 6 年 11 月 1 日
横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 福島 豊
保健 室

10月中旬は、まだまだ暑い日もあり、寒暖差の激しい毎日でした。季節の変わり目は、少し体調を崩しやすく、現場実習もあり、少し緊張した気持ちが続いている人もいるかもしれません。

そんな時こそ、できる限りしっかり睡眠、休養をとることを心掛けましょう。疲れているかな…という時は、スマホや PC に向かう時間を少なくし、ゆとりを持った生活をしましょう。時間があるときは、体も動かしてリフレッシュできるといいですね。



よぼう かぜを予防しよう



あき ふゆ かんせんしゅうりゅうこう きせつ
秋・冬は感染症流行の季節

かん せん たい さく 感染対策 できていますか？

ことし かぜ
今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

てーあらー 手洗い

せつ じ かん あら
石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

しつ-どーたち 湿度を保つ

かんそう はな ねんまく
乾燥するのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱まります。

ひとごーさ 人混みを避ける

はん か がい て ひつようさいていげん
繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



かん せん たい さく 感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることに繋がります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



かんせんしゅうりゅう よぼう
感染症予防のためにも、こまめに換気をしましょう。

11月9日は いい空気の日

かん き かん き
換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

あたま
頭がスッキリする

かんせんしゅうりゅう よぼう
感染症予防になる

にお
こもった匂いや
湿気がとれる



かん き
換気をするときのポイントは
対角線の
窓を開けること



かん き
換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

● 新型コロナウイルスの陽性が判明した者の療養期間について

「発症日を0日として5日経過し、かつ、

症状軽快後1日経過した場合、最短で6日目から解除する。

最短の場合の例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
はっしょう 発症				しょうじょうけいかい 症状軽快	1日経過	かいじょ 解除 登校
しゅっせきてい し き かん 出席停止期間						

● インフルエンザの陽性が判明した者の療養期間について

「発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

コロナの対応と
少し異なります。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
はっしょう 発症			げねつ 解熱	げねつご 解熱後 1日目	げねつご 解熱後 2日目	かいじょ 解除 登校
しゅっせきてい し き かん 出席停止期間						

11月28日(木) 歯科検診があります！



4月に、歯科検診を行いました。その時に治療のすすめが届いたみなさん、その後受診することができましたか？ 第2回目の歯科検診を、28日に行います。卒後は、歯科検診も受けることがなくなってしまう。毎日、ていねいな歯みがきを続け、今のうちに、必要な治療をしっかりするようにしましょう。



11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう