



令和7年11月4日
美浦特別支援学校
保健室

夏の暑さがようやく落ち着き、過ごしやすい季節になりました。しかし、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活リズムやバランスのよい食事を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう！



11月の保健目標「衣服の調節に気をつけよう」

秋の間は、朝晩は冷え、日中は暖かい日が続きます。脱ぎ着ができる上着を持ってくると、気温に合わせて服装を調節することができます。さらに、厚い服を1枚着るよりも、薄い服を重ね着した方が温かく感じやすいです。



そして、秋や冬の間も、運動や活動によって汗をかきます。しかし、そのままにしていると、冷えた空気が体に当たり、熱が奪われてすぐに寒くなってしまいます。汗をかいたらタオル等で拭くようにしましょう。汗を吸収してくれるので、肌着を着ることもおすすめです。

11月9日は



いい空気の日



かぜやインフルエンザなど感染症の原因となるウイルスや細菌は、寒さと乾燥を好みます。そして、空気が乾燥することで、さらにウイルスや細菌が舞いやすくなります。感染症の流行する時期がそろそろやってきますので、こまめな換気を意識しましょう！

換気↑をしないとどうなる？



二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる



ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる



カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。