



いよいよかぜも冷たくなり、秋本番ですね。「重ね着」が大切な季節です。トレーナーやセーターなどはあたたかく過ごすために便利な洋服ですが、それだけではあたたかくなりません。下に下着やインナーを着て「重ね着」をすることによってあたたかく過ごすことができます。衣服の工夫をして、いつでも気持ちよく過ごせるようにしましょう。

11月の保健目標 **衣服の調節をしよう。**

**マスクの着用による肌あれに注意!**

マスクの素材にかぶれる

マスクで肌がこすられて炎症を起こす

蒸れた状態でマスクをはずすと、水分が蒸発し、肌が急に乾燥してあれる

内側を蒸れたままにすると、雑菌が増えて、かぶれや炎症を悪化させる

感染症予防のために着用するマスクを、長時間着け続けると、かぶれなどの肌あれの原因になることがあります。マスクはいつも清潔にし、肌のあれを感じたら、クリームなどで保護するようにしましょう。



**ソーシャルディスタンス**

- ① お互いに両手を広げてぶつからないくらいはなれる。
- ② 友だちや友だちのもの（いす・机、落としものなど）にさわらない。

**手洗い**

- ① 登校してすぐ。
  - ② 休み時間のあと。
  - ③ 授業のあと。
  - ④ トイレのあと。
  - ⑤ 給食のまえとあと。
- 健康観察表
- ① 毎朝体温をはかる。
  - ② 健康観察表に書く。
  - ③ 教室に入るまえに担任の先生に出す。



**感染症の季節です!**

感染症予防の基本

適度な運動

十分な睡眠

バランスの良い食事

11月は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行し始める季節です。栄養や睡眠をしっかりととり、体を動かして、感染症に負けない体を作りましょう!

11月19日は **世界トイレの日**

きれいに使ってね!

トイレのあとは、手を洗おう。



手洗いの習慣ができてきましたね。

でも、手を洗ったあとにハンカチでふくことができているですか。着替えて忘れてしまう、ポケットに入っている使わないという人もいます。せっかく手を洗っても、ハンカチでふかなければ洗った意味がありません。

まだまだ油断をしないで、手洗い・ソーシャルディスタンスをがんばりましょう。

ハンカチを忘れてしまった人は職員室で貸し出しています。自分やまわりの人のためにも恥ずかしがらずに借りに来てください。

