



11月の保健目標  
がつ ほ けんもくひょう

## よ ぼう かぜの予防をしよう

インフルエンザなど感染症がはやりやすい時期になってきました。  
学校でも発熱で早退する子やお休みする子が増えています。日頃の生活で少し意識を変えて、感染症を予防しましょう。



## 生活の振り返ってみよう



### 1 換気

口室内にいるときは  
換気を意識している



### 4 規則正しい生活

- 適度な運動をしている
- バランスのよい食事をしている
- 十分な睡眠をとっている
- お風呂は湯船に浸かっている



### 2 清潔にする

- 手洗い、アルコール消毒をしている
- 爪を短く整えている
- 鼻水はすすぐらず鼻をかんでいる



### 3 マスクの着用、咳エチケット

- 流行状況や周囲の様子に応じて  
マスクをつけている
- 咳エチケットを意識している



### 5 無理しない

- 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- 症状が辛いときは病院に行く



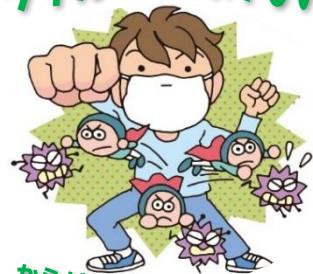
## 11月1日は「いい姿勢の日」

良い姿勢だと、呼吸がしやすくなって全身の血行や、脳の働きがよくなります。そのため、集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。座っているときも姿勢を意識しましょう。



令和7年10月31日  
三好特別支援学校  
保健室

ま  
ウイルスに負けない



からだ  
体をつくろう



## 保護者の方へ

### 学校での感染症の状況について

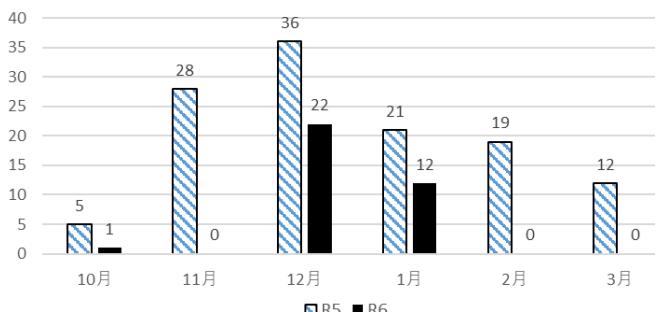
暑さも落ち着き、朝晩涼しくなってきましたね。これから季節、熱中症の心配はなくなりましたが、辛い秋花粉や、感染症が心配な季節になってきました。

現在、校内では感染症の流行はみられませんが、10月はインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、百日咳、マイコプラズマ肺炎、りんご病（伝染性紅斑）にかかった報告がありました。

令和5年度、令和6年度は12月をピークにインフルエンザが流行しました。発熱での欠席や早退するお子さんも少しずつ増えてきましたので、毎朝ご家庭で健康観察していただき、体調がすぐれないときは無理のない登校をお願いします。



【本校のインフルエンザ発生状況（R5・R6）】



## 一緒に知ろう！！中高生のニキビ

### 気づいたらニキビができている！？… そんな経験はありませんか？

最近、顔にニキビができやすくなったり、どうしてだろう…と思ったことはありませんか？実は中高生の年齢になると、皮膚を保護するあぶら分（皮脂）の分泌が盛んになり、毛穴をつまらせてニキビができやすくなります。

### ニキビの原因と種類を知ろう

10代は、ホルモンの影響で毛穴の中の皮脂腺が大きく発達し、皮脂がたくさん作られます。皮脂が多すぎたり、毛穴の出口がつまったりすることで、毛穴の中で皮脂がたまってしまうことからニキビは始まります。

ニキビは、皮脂の量や炎症（赤み）の程度によって、種類が異なります。また、ひとりひとりの肌に、さまざまな種類のニキビが混在しています。

この段階で治療することがおすすめ

#### マイクロコメド 微小面ぼう



毛穴が狭くなり、  
皮脂がたまり始める  
この段階では目に見えない

#### コメド 面ぼう



毛穴がつまり、  
中で皮脂がたまる  
触るとざらざらする

#### 赤ニキビ



毛穴の中で増えた  
アクネ菌が  
炎症（赤み）を起こす

#### かのう 化膿したニキビ

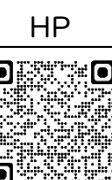


炎症が広がる  
膿がたまって  
黄色く見える

ニキビ痕（あと）に  
なると治療が難しく  
なります。

#### 引用・参考

マルホ株式会社、ニキビ一緒に治そう Project | 製薬会社のマルホ  
<https://www.maraho.co.jp/kanja/nikibi/>



HP