



令和7年10月31日
三好特別支援学校
保健室

11月の保健目標 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。



感染症は防げる!

生活も振り返ってみよう



1 換気

- ☐ 室内にいない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
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



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



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



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。



保護者の方へ

学校での感染症の状況について

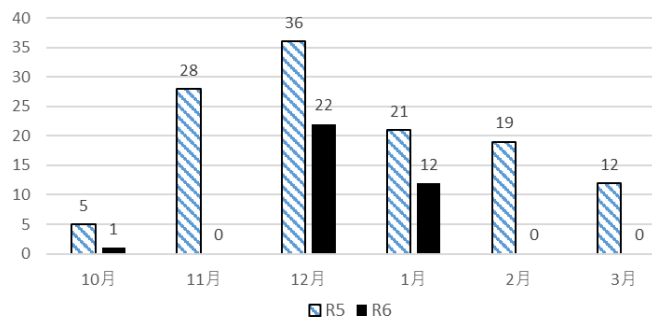
暑さも落ち着き、朝晩涼しくなってきましたね。これからの季節、熱中症の心配はなくなりましたが、辛い秋花粉や、感染症が心配な季節になってきました。

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ます！？… そんな経験はありませんか？

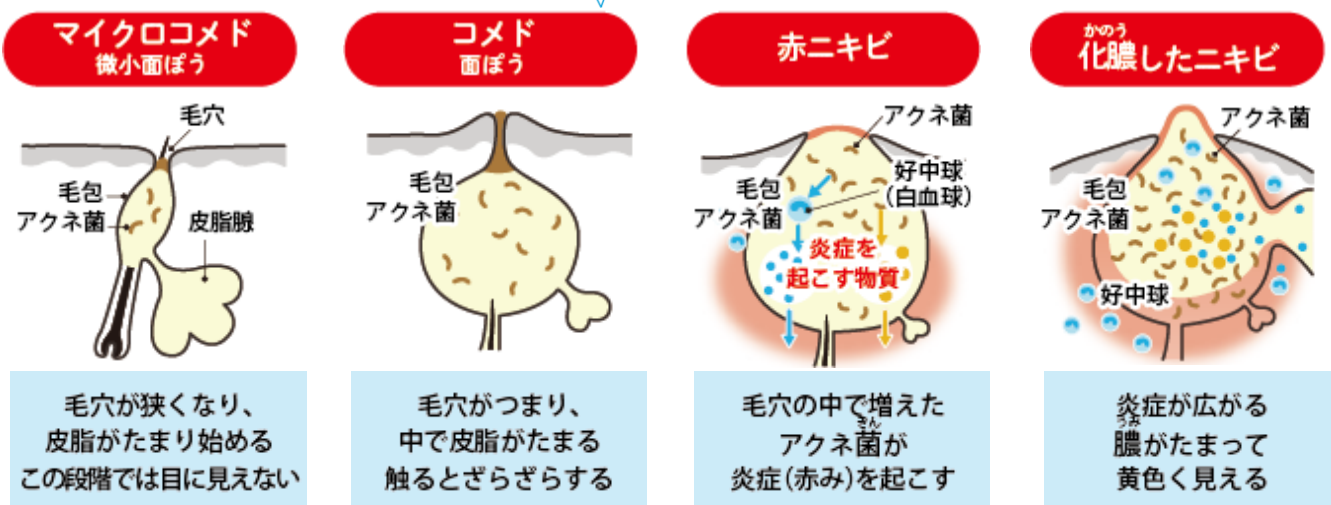
最近、顔にニキビができやすくなったけど、どうしてだろう・・・と思ったことはありませんか？実は中高生の年齢になると、皮膚を保護するあぶら分（皮脂）の分泌が盛んになり、毛穴をつまらせてニキビができやすくなります。

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ふ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



炎症（赤み）が広がり、悪化するとニキビ痕（あと）が残る可能性があります。

ニキビ痕（あと）にならないためにも、赤ニキビになる前の状態から治療することが大切です。

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.maruho.co.jp/kanja/nikibi/>

HP

