

ほけんだより 11月

貝塚市立北小学校 保健室

平成23年11月1日

あずしい日やあつい日が 順番にやってくるような 毎日ですね。

こんなときは、体調をくずしやすいので、気を付けましょう。

11月に入り、秋本番。スポーツの秋？ 読書の秋？

それとも 食欲の秋？ 良い秋をさがしてみてください。

11月のほけんもくひょう

栄養を
しっかりとりよう

カゼ・インフルエンザの季節

ウイルスが体にはいってくるのをふせぐ!!

ひまつ かんせん 飛沫感染... せきやくしやみと せつしょく かんせん 接触感染... ウイルスのついた物をさわった手、口や鼻をさわると、ウイルスが体の中に入ります。

カラダにはいってくるのをストップ

マスク

のどや鼻が乾燥すると、ウイルスが体に入りやすくなります。マスクをすると、自分の息で、のどの乾燥をふせぐことができます。

ウイルスとたたかうパワーをつける!!

よくねる
からだをうごかす
ストレスをためない
バランスよく食べる

てあらひ

ウイルスのついた手、そのまま口や鼻をさわると、ちねくせウイルスを体にはいりやすくなるので、てあらひは、キホンです。

うがい

口やのどに付いたウイルスを、あらいながしてくれます。『ただいま』のあとは、うがい!!

保護者の方へ

北小学校において、今年度インフルエンザの報告は、今のところありません。これからが流行期です。ご家庭でも、手洗い・うがい等感染予防をよろしくお願ひします。

インフルエンザワクチンについて

今が接種時期です!!

小学生は例年通り、2回接種となります。2回目を打ってから、2週間ぐらいて、ワクチンの効果が現れます。今、接種すると、ちょうど流行期(12月~)にワクチンが効果ははじめます。

くわしくは、かかりつけのお医者さんに相談を!!

しせいをただそう

あたまは、上にひびかれるイキージ。

あごをひく。

おなかは、せなかのほうへ、へこませる。

おしりのきん肉をしめる。

ひざは、まげない。

寒くなると、ポケットに手を入れて、せなかをたたくように歩いてきます。

せすじものばすこと、肩こりもきちんと、はたらきます。

しせいを正して、元気にすごしましょう。