

保健だより 11月



11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止める社会にしたい、という願いが込められた「いいよの日」です。人と意見が違ふのは当たり前。お互い受け入れ合うことがベストですが「こんなこと思ってもいいの?」と不安に思うときもあるかもしれません。そんなときは、ぜひ保健室に話に来てください。誰かに話せば少し心が軽くなるかもしれません。



11月1日は「いい姿勢の日」数字の1が背筋を伸ばした姿勢に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいです。いい姿勢は、からだにいいことがいっぱいあります。いい姿勢を保つためにからだの内側にある筋肉もいっしょに発達します。

あごを引き、背筋を伸ばしおへその下に力を入れるのを意識しましょう。



今年は例年より早くインフルエンザが流行しています。本校ではまだ流行していませんが、小美玉市内の学校でもインフルエンザの児童生徒がいます。

10月より医療機関での予防接種が始まりました。インフルエンザにかかってしまっても重症化をしにくくなるとも言われています。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

☆30分に1回以上5分程度の換気をし、気持ちよくすごし、感染症予防しましょう

11月8日は、「いい歯の日」です。歯科検診の結果、受診が必要な人で、まだ受診をしていない人に、再度通知をします。すでに受診が済んでいる人は、用紙に必要事項をご記入いただき、提出をお願いします。