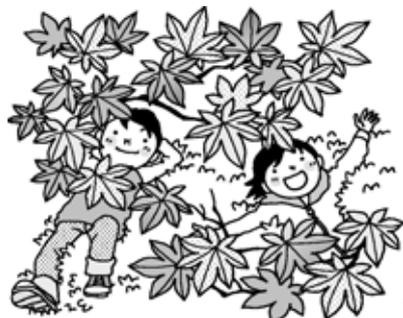


保健だより

緑ヶ丘中

H22.11.1



紅葉の美しい季節になりました。また、吹く風が冷たくなり、だんだんと寒くなってきましたね。寒さに合った下着を着用し、衣服の調節に気を配りましょう。

これからは、ますます寒くなり、からだも前かがみになりやすいです。よい姿勢を心がけましょう。

めあて

寒さに備えよう！

お知らせ

麻しん風しん予防接種について（1年生でまだ接種をしていないお子さんが該当）

11月は麻しん風しん予防接種の予防接種推進月間です。
11月までの本校の摂取状況を市の教育委員会へ報告をすることになっていきます。

あと、35名の報告がまだされていません。接種が済みましたら学校の方へ報告をお願いいたします。

かぜやインフルエンザが流行する前に接種を済ませましょう。



麻しん風しんの予防接種は、平成22年11月のみ、平日の接種時間に加え、土曜の午後4時まで実施します。詳しくは、医療機関へ確認してください。

かぜ・インフルエンザの予防をしっかり！

かぜやインフルエンザはどんなふうにしてうつるの・・・？

- ・かぜやインフルエンザにかかっている人の、くしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことでうつります。
- ・かぜやインフルエンザにかかっている人のつばや鼻水が、ドアノブや手すり、スイッチなどにつき、それをさわった別の人が、その手で目、鼻、口の粘膜に触れることでうつります。

予防するからだづくり

- ・栄養バランスのとれた食事を摂る
特にビタミンCは、かぜ予防に効果があります。
- ・適度な運動をする
かぜに対抗する力を高めるのに役立ちます。
- ・ストレスを解消する
ストレスは、からだの免疫力を低下させるといわれています。
- ・睡眠を十分とる
ゆっくり眠って、毎日の疲れをとります。

対策は？

- ・人ごみをさける。
- ・マスクをつける。
- ・手洗い、うがいをする。
- ・手で、目、鼻、口を触らない。
- ・予防接種をする。

体調が悪いときの無理な登校は控えてください。

本人を安静にすることと、流行拡大を防ぎます。

