

ほけんだより 11月

令和5年度
高岡市立川原小学校 保健室

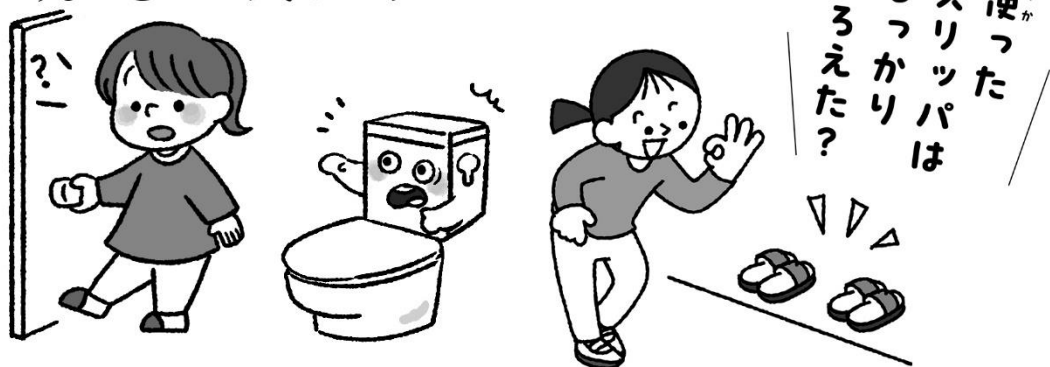
空気が冷たく、秋の深まりを感じる季節となりました。先日、学習発表会が終わり、今はマラソン大会に向けて毎日練習に励んでいますね。みなさんが、けがなく、自分の記録を更新する走りができるよう応援しています。

また、2学期は行事が多く、中にはお疲れモードの人たちもいるかもしれません。じょうずにリラックスタイムをつくって乗り切っていきましょう。

【守っていますか？トイレのマナー】

最近、トイレの流し忘れやスリッパのふぞろいな脱ぎ方が自立っています。次に入る人が気持ちよく使えるよう、思いやりの心を持ってトイレを使いましょう。

なが わす き
流し忘れに気をつけて！



【11月の保健目標“体をきたえよう”】

今は毎朝、4分間走を頑張っていますね。マラソン大会が終わっても、休み時間はグラウンドに出て遊んだり体を動かしたりしましょう。

体をきたえることによって免疫力が高まり、かぜをひきにくい体をつくれます。また、ストレス発散にもなり授業に集中できるなど、心身ともにいいことがたくさんありますよ。

【インフルエンザの予防接種はお早めに！！】

インフルエンザの予防接種は、早めに受けると効果的です。なぜなら、インフルエンザは、毎年12月から3月頃に流行します。予防接種は効果が出るまでに約2週間必要なため、流行する前の11月中に受けることで、インフルエンザにかかりにくくなります。また、かかっても症状が軽く済むため、早めの接種をお勧めします。

学校は、たくさんの友達と一緒に過ごす場所なので、インフルエンザが広まりやすくなります。このため、一人ひとりがしっかりと、うがい、手洗いをし予防しましょう。教室の換気も忘れずに行うと効果的です。

インフルエンザは出席停止となりますので、疑わしい場合は、すぐに病院へ行ってください。

カゼひいたかも…早めの対応が大切



- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ