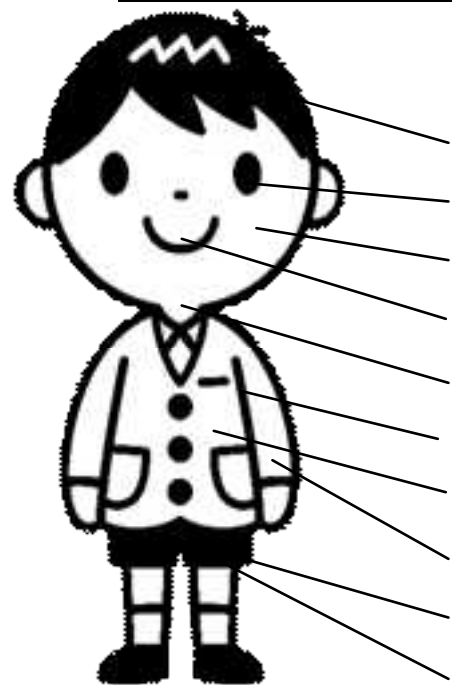


# ほけんだより

平成24年11月  
仁賀小学校  
保健室 No21

朝晩の寒さが、一段ときびしくなってきました。  
朝夕の冷えこみが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。からだに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすい時期です。しっかり手洗い・うがいをして、かぜに負けないからだをつくりましょう。

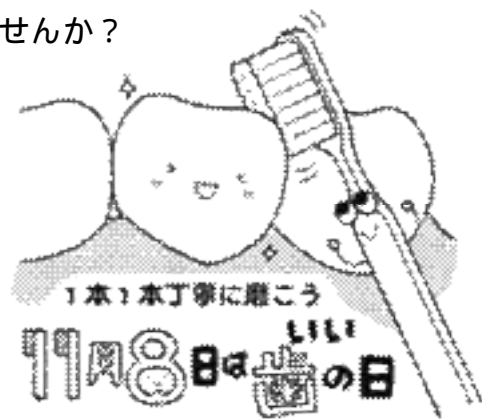
「いってきます」の前に健康観察をしてくださいね。



- 朝は気持ちよく起きられましたか？
- 頭痛はしませんか？
- 目が赤くなったり、うるんだりしていませんか？
- 顔色はいいですか？
- 食欲はありますか？
- のどは痛くないですか？
- 熱はありませんか？
- からだのだるいとか、さむけがするとかありませんか？
- 関節が痛い・だるいということはありませんか？
- トイレにいきましたか？
- 下痢や便秘をしていませんか？

11月の保健行事

11月9日(金) 体重測定  
尿検査二次  
(対象者のみ)



## 毎日できる予防方法



インフルエンザを引き起こすウイルスが体内に入らないように、手洗い・うがい・マスクの着用などをして、予防しましょう。

保護者の方へ

インフルエンザのワクチンについて  
人によって違いはありますが、インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5カ月間、効果が続くとされています。ワクチン接種を考えていらっしゃる方は、12月の初めくらいまでに受けることをおすすめします。

### いい姿勢してるかな

立っているとき

- 両足に同じように体重をかける。
- 頭が上に引っ張られている気持ちで。

座っているとき

- イスに深くこしをかける。
- 足が床につくようにする。

こんな姿勢は、背骨がゆがむかも・・・

- 文字を書くとき、背中を丸めている。
- いつも同じほうの手で、かばんを持っている。
- 足を組む時、上にする足がいつも同じになっている。
- 横を向いて寝るときの方向が、いつも同じになっている。