

ほけんだより 11月

岩国市立美和中学校
保健室

寒く感じる日が多くなってきました。みなさん、体調はどうか？寒暖差で風邪をひきやすく、また新型コロナウイルスやインフルエンザも流行っています。こまめな手洗いや換気などでしっかり予防し、毎日元気に学校生活を過ごしましょう。健康な体づくりも風邪の予防につながります。規則正しい生活リズムを心がけましょう！

おさらい 手洗いが必要なタイミングは？

屋外から屋内に入るとき



トイレに行った後



食事や間食の前・後



かぜひいたかも…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

手を洗ったあとは…どうする？



自然かんそう…?

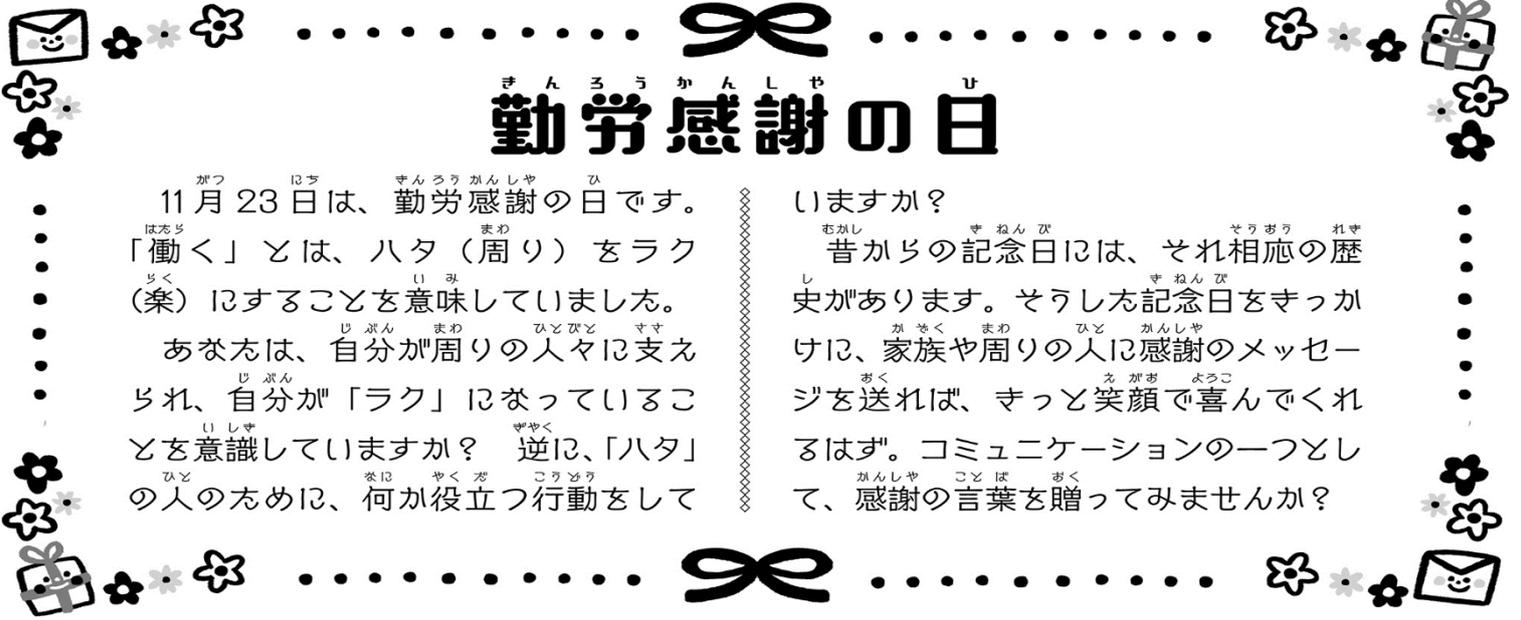


せいけつなハンカチなどでふく



ふく服でふく…?





勤労感謝の日

11月23日は、勤労感謝の日です。
「働く」とは、八た（周り）をラク（楽）にすることを意味していました。

あなたは、自分が周りの人々に支えられ、自分が「ラク」になっていることを意識していますか？ 逆に、「八た」の人のために、何か役立つ行動をして

いますか？

昔からの記念日には、それ相應の歴史があります。そうした記念日をきっかけに、家族や周りの人に感謝のメッセージを送れば、きっと笑顔で喜んでくれるはず。コミュニケーションの一つとして、感謝の言葉を贈ってみませんか？

お済みですか？ 予防接種

発症・重症化を防ぐ、
強～い味方です。



予防接種とは、『疾病に対して免疫の効果を得させるため、疾病の予防に有効であることが確認されているワクチンを注射し、または摂取すること』。ワクチンを体内に入れることで感染症を予防します。なお、明らかな発熱（37.5度以上が目安）があるときや急性疾患にかかっているときなどのほか、医師が不適当な状態であると判断した場合には予防接種を受けることが出来ません。

