



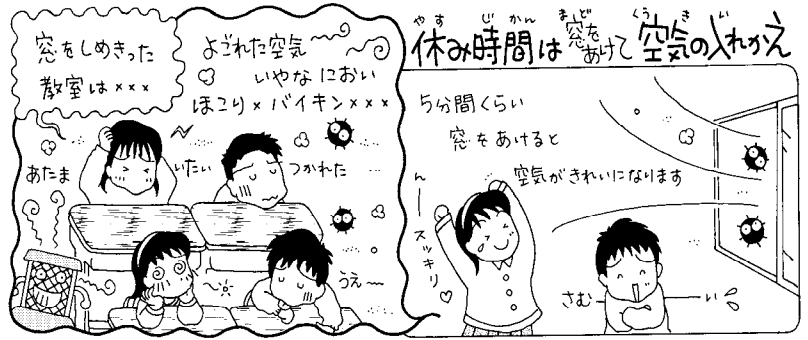
ほけんだより 11月♪♪

2008年11月4日
ノートルダム学院小学校
ほけんしつ



朝晩がとてもしつこく感じる季節となりました。まだまだ体が寒さに慣れていないため、カゼをひきやすい時期です。普段から、カゼを予防するには何をすればいいか考えながら過ごしましょう。もうすぐ、音楽会ですね。みなさんのきれいな歌声が保健室まで聴こえていますよ。寒い冬を元気にいっぱい過ごしましょう。

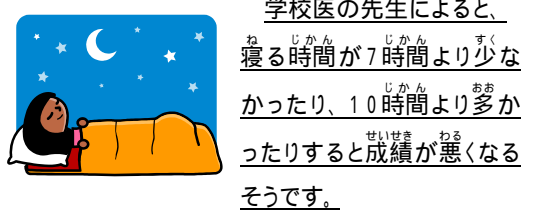
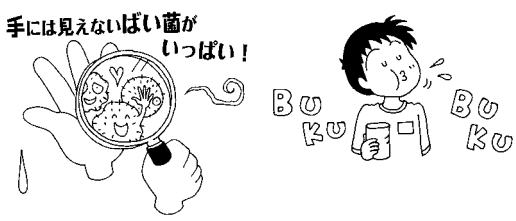
11月8日は「いい歯の日」ですね。では、11月9日は何の日でしょう？
「いい(11)くう(9)き」で「換気の日」です。部屋を閉めきっていると、空気がどんどん汚れていきます。きれいな空気しておくためには・・・
休み時間ごとに窓をあけ、空気(風)の通り道をつくりましょう。
カゼの原因になる細菌はきれいな空気が大嫌い。だから、換気はカゼの予防になるのです。そして、下のようなカゼ予防も見直しましょう。



休み時間ごとに手洗い・うがいをしよう！

朝・昼・晩のご飯は好き嫌いなく、何でも食べよう！

夜は早めに寝よう！



一番いいのは、8時間寝ることです。



インフルエンザの予防接種

インフルエンザはうつりやすく、とても体がしんどくなってしまいます。そのため、早め(はやる前の11月中)にインフルエンザの予防接種を受けることをおすすめします。効果がでるまで2週間ほどかかるのでご注意ください。



みなさんの歯は「いい歯」ですか？

むし歯のある人はきちんと治しましたか？春の歯科検診からもう半年がたちましたね。むし歯はますますひどくなっています。早く治療しましょう。11月8日はいい歯の日。改めて歯を大切にしたいですね。



季節のおいしい果物や野菜を食べて元気モリモリ！！

リンゴや日本ナシは虫歯になりにくい上、歯ごたえがあるため、歯ぐきを丈夫にします。歯ごたえのあるものを食べるよう心がけましょう。

♪♪ クリご飯はおいしいだけでなく、ご飯に不足しがちなビタミンB1をとることができ、栄養満点です。♪♪

保護者の方へ

カゼがはやるこの季節、いつもよりも増してお子さまの体調管理に気を配っていただきたいです。「早ね、早起き、朝ごはん」をモットーに、日頃からカゼに対する抵抗力をつけてあげてください。それに加え、学校やご家庭でのこまめな手洗い・うがいのご指導をよろしくお願いいたします。

さて、実りの秋、給食に出ましたクリご飯など、秋は旬のおいしいもので溢れています。旬の魚、野菜、果物などは栄養豊富ですので、カゼ予防にも効果的です。

また、朝に体調のすぐれない時は思いきってゆっくりとお休みさせてあげてください。なによりも、早めの休養が肝心です。あたたかくして、あたたかい飲み物を飲ませてあげてください。

「11月11日」は2次検尿検査

次の人は必ず提出しましょう。
再検査が必要な人 検尿未提出の人
あてはまる人にはご連絡します。

11月のスクールカウンセラー

- 福山先生来校日
 - 11月 5日(水) 13:30 ~
 - 11月 19日(水) 13:30 ~
- カウンセリングを希望される方は、担任の先生までお申し出ください。