

🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁
ほけんだより 11月 🌸

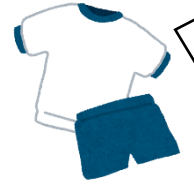
🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁
 だんだん寒さが増してきて、夕暮れも早くなり、秋の深さを感じる季節となりました。
 毎年11月ごろは風邪やインフルエンザが流行してくる時期です。気温が下がり体温が下がると
 体を守る免疫機能も下がるといわれています。体を冷やさないように注意して、冬本番に備えま
 しょう。😊

◎「**身体測定**」・「**マラソン前内科検診**」があります！

▷身体測定（身長・体重・視力）：11月18日（月）



ポニーテール
 やお団子は
 正しく身長が
 測れません。



服装は半袖・
 短パンの体操
 服です。



めがね・コン
 タクトを忘れ
 ずに！

▷マラソン前内科検診：11月25日（月）14：00～
 12/11（水）～ 耐寒訓練
 12/19（木） マラソン大会 の予定です。
 ☆万全な状態でマラソン大会に挑めるように体調を整えていきましょう。



◎11月は「**いい100の日**」がたくさん！

11月1日
「いい姿勢の日」
 腰骨を立てて、正しい姿勢で
 授業に集中！

11月7日
「いいおなかの日」
 納豆やヨーグルトなどの
 発酵食品で腸を整えよう！

11月8日
「いい歯の日」
 1日3回歯を磨こう！
 一生使う歯を大切にしよう！

11月9日
「いい空気の日」
 窓やドア、カーテンを開けて
 空気の流れを作ろう！

11月10日
「いいトイレの日」
 我慢せずにトイレに行く
 習慣をつけよう！

11月26日
「いい風呂の日」
 体の芯から温まり
 しっかり疲れを取りましょう

◎**風邪・感染症に注意しよう！**

「ミーズ」到来!?! **「かぜ」** **「インフルエンザ」** 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷり</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温 してくれ</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>ホビーや趣味...? 病は気から...</p>



**インフルエンザの
 予防接種スケジュールを決めよう！**

多くの医療機関では10月からインフルエンザの予防接種が始まっています。大きな流行となる前に予防接種をしてこれからの季節に備えましょう。インフルエンザワクチンの接種で抗体（ウイルスと戦う力）ができるのは接種後2週間経ってからで、効果は約5か月続くとされています。流行が始まる前の12月中旬までに接種を済ませることをおすすめします！

インフルエンザ
 の出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで

平成24年度から変わりました。