

11月

ほけんだより

令和6年11月
内原特別支援学校
保健室

朝晩の冷え込みがより深まり、もうすぐ冬がやってきますね。気温の差が大きいこの時期は体調も崩しやすく、病気にかかりやすい時でもあります。生活リズムを整えたり、手洗いうがいをしっかり行ったり、冬に備えて体調管理に気をつけていきましょう。

今月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう



11月8日はいい歯の日です！

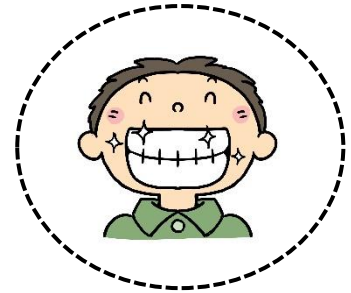
～いっばいかむと いいことたくさん！～



おなかまんぷくだと感じて
食べすぎをふせぐ



食べもののあじがよくわかる
ようになり 味覚が発達する



だえきがたくさん出て
むし歯よぼうになる



胃のはたらきがよくなる！

集中力アップ！



けんこうクイズ

寒い時期の水分補給で正しいのはどれでしょうか？

- ①あせをかかないので 飲まなくてもいい
- ②あたたかいものを こまめに飲む
- ③つめたいものを ごくごく飲む



せいかいは・・・②

つめたいものは おなかを冷やすので あたたかいものを 寒いときでも こまめに飲みましょう。

感染症情報

現在、茨城県内でインフルエンザは流行の目安となる報告数を超え、流行入りしました。また、手足口病、マイコプラズマ肺炎の増加傾向が続いています。引き続き、感染症予防の対策をお願いいたします。インフルエンザの予防接種を受けた際は、用紙に記入し、担任を通してご提出していただくようお願いいたします。





11月の保健行事

日 月 火 水 木 金 土

					1 9時～体重測定 (小5・6)	2
3 文化の日 	4 振替休日	5 9時～体重測定 (小4)	6 9時～体重測定 (中2・3) 10時20分～(中1)	7 9時～体重測定 (高)	8 9時～体重測定 (小3)	9
10 9時～体重測定 (小1・2)	11	12	13 県民の日 	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日 
24	25	26	27	28	29	30



11月は体重測定があります。
場所は保健室です。

