

すこやか

ほけんだより 11月号
平成25年11月 1日
鷹巣小 保健室

すっかり寒くなり、かぜ気味さんが増えてきました！
かぜ・インフルエンザ予防のためにこれからはしっかり
手洗い・うがいをしましょう！



あなたの目(アイ)を愛(アイ)してあげよう！

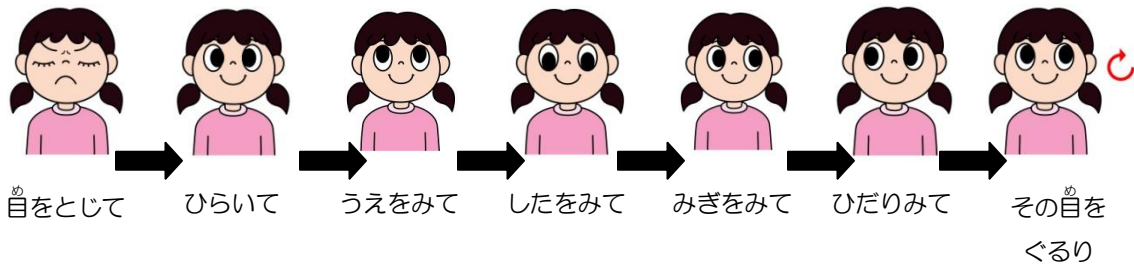
10月25日(金)の金浜集会以健康環境委員会が、目に関するクイズと生活
チェックをしながら、すごろくゲームをしました。この日から1週間は、「あ
あなたの目(アイ)を愛(アイ)してあげよう！」をキャッチフレーズに、ひとりひ
とりが、目についての目標を立て、取り組み中です。



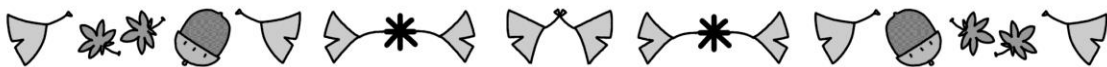
ぜひあなたの大切な目を愛してあげてね！



目の体操 (♪むすんでひらいてのかえ歌)



※ 目がつかれたときに、やってみましょう！



かぜ予防のために 今できること！

<h3>手洗い</h3> <p>○いつ？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べる前 ・トイレのあと ・外から帰ったら ・せき、くしゃみのあと ・鼻をかんだあと 	<h3>うがい</h3> <p>○いつ？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外から帰ったら ・人の多いところに行っ たあと ・かぜがはやっているとき ・空気がかんそうしているとき
<h3>せきエチケット</h3> <p>○どうやって？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・せき、くしゃみをするときは、 まわりの人から顔をそむけよう。 ・せき、くしゃみをするときは、 口や鼻を手やうで、ふさぎま しょう。 ・せき、くしゃみが出る人は マスクをつけよう！ 	<h3>かんき</h3> <p>○いつ？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休み時間 <p>○どうやって？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1時間ごとに3分ほど、 ろうかと教室の窓をあ けて、空気の入れかえをしよう。

インフルエンザのワクチンについて
インフルエンザのワクチンは効果が現れる
まで約2週間かかります。約5ヶ月間、効果
が続くといわれています。
予防接種は、12月初めくらいまでに受け
ましょう！



1つでもあてはまる人は要注意！
あなたは **むし歯** になりやすい？
生活チェック！

<input type="checkbox"/> おやつをたくさん 食べる 	<input type="checkbox"/> 清涼飲料水を1日 に2本以上飲む
<input type="checkbox"/> 1日の歯みがきの 回数が2回以下 	<input type="checkbox"/> かむ回数が少ない (30回未満)