

# ほけんだより 11月

令和4年11月29日  
白嶺小中学校 保健室

風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこですね。寒い季節になると、空気が乾燥し、感染症が流行しやすくなります。今年、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が心配されています。

ウイルスに負けない体をつくるために、毎日の食事・運動・睡眠の3つを大切に、規則正しい生活を心がけましょう。バランスよく食べ、適度に運動し、夜にしっかり眠ることは、体の免疫力（病気から体を守るはたらき）を高めてくれます。

バランスよく  
食べる  
(好き嫌いしない)



ときに  
運動する



夜はしっかり  
ねむり、体を  
やすめる



また、水や空気が冷たく感じられる季節となりましたが、手洗いや空気の入れかえなど、自分でできる予防もしていきましょう！



手洗い・アルコール消毒



換気  
(空気の入れかえ)



人混みを避ける



加湿

## お知らせ

11月30日(水) 耳鼻科検診があります！(全学年)

### 耳鼻咽喉科検診 ・耳、鼻の病気がないか調べる

#### 検査のポイント

・右耳を校医の先生に向け、次は左耳、最後に正面を向いて鼻をみてもらいます。(新型コロナ対策のため、今回はのどの検査は実施しません。)

髪の毛が耳にかからないように、耳の後ろでとめたり、結んだりしておこう。

中耳炎、外耳炎などの症状がないか



耳鏡  
鼻鏡



アレルギー性鼻炎などの症状がないか

