

11月

保健だより

令和7年11月5日
中能登町立鹿西小学校



秋の夜長

日が暮れるのが早くなり、秋の夜長を感じる季節になりました。おうちでゆっくり読書をしたり、家族とお話したりする時間もふえますね。朝晩は冷えるので、体をあたためて、かぜをひかないように気をつけましょう。



かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒を感じたりしたら、かぜのひきははじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね!



感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。

手洗いをする



うがいをする



マスクをつける



人混みを避ける



予防接種を受ける

たいじゅうそくてい 体重測定

ほけんしどう
(保健指導)

11月11日～14日

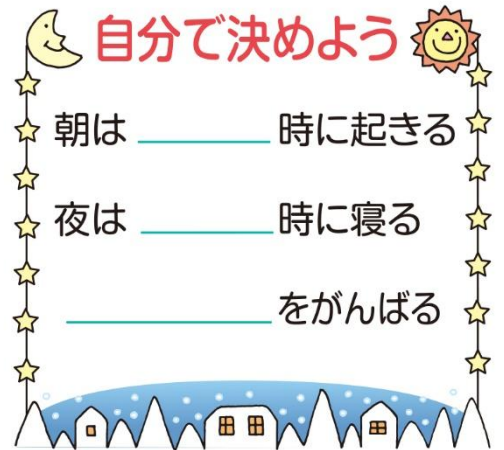
ていがくねん
低学年:

「上手に歯をみがこう」

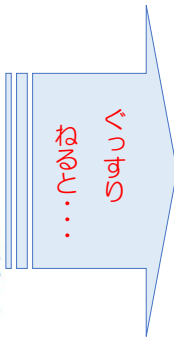
こうがくねん
高学年:

「歯と口の大切さをしよう」





ぐっすりねよう!!



..... 保護者の方へ ~朝の健康観察について~

寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。ご家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いします。お子さんの体調が悪い場合は、無理に登校させず、おうちでゆっくり休養させてください。

朝の健康観察のポイント

- ☐ 顔色はよい
- ☐ 食欲がある
- ☐ ぐっすり眠った
- ☐ 熱はない



歯ブラシセット



毎週、持ち帰りしています。
定期的にチェックをお願いします。

毛先が広がったら

