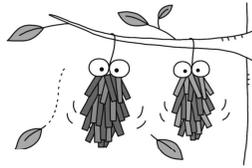


# すくすく



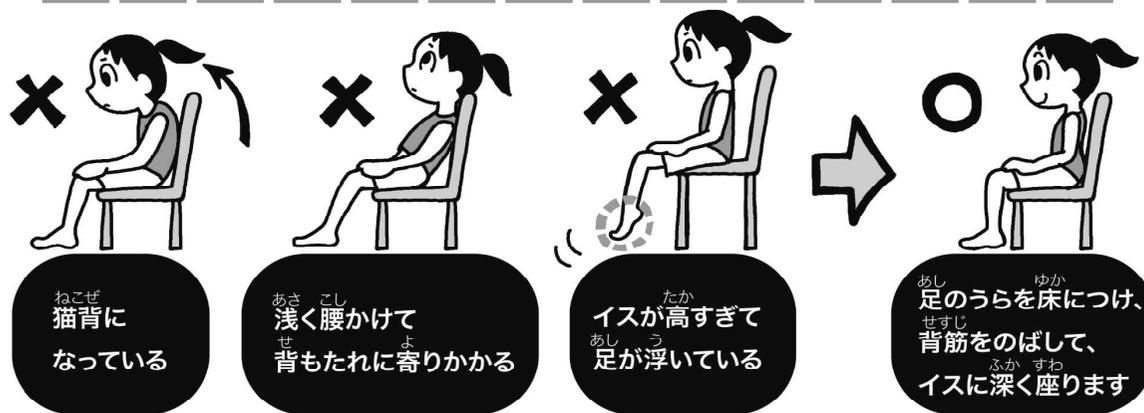
平成30年11月2日 並木小学校 保健室

秋風がはだ寒く感じる季節になりました。気をつけているつもりでも、熱が出たり、のどが痛くなったりなど、体調をくずしている児童が増えています。手洗い・うがいなど、風邪の予防を心がけましょう。

## 11月の保健目標

姿勢に気をつけて生活しよう

## 正しい姿勢で座っていますか？



〈注意!!〉

かぜやインフルエンザが流行する時季です。

しっかり手洗い。



## かぜとインフルエンザの主な症状



## いつまでもいい歯でいるには？

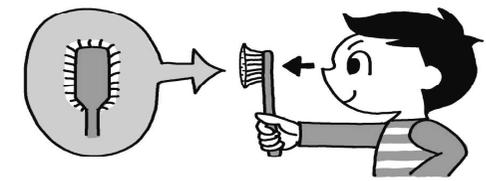
11月8日は「いい歯」の日です



じいちゃん、かつこいいー!



後ろから見て、毛先がはみだしてきたら取りかえよう!



## 11月の保健行事

- 13日(火) 就学時健康診断
- 19日(月) 修学旅行前健康診断 (6年生)

## 寒いときこそ「鼻こきゅう」!!

寒さがだんだんきびしくなり、はく息も白くかわってきます。さて、皆さんはふだん、鼻と口のどちらで息をすっていますか。「口」という人は実は要注意です。かわいた空気が口に入ると、のどが乾燥して抵抗力がおちます。また、空気をただようウイルスなどがそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえるほか、鼻毛にはウイルスやほこりなどを防ぐはたらきがあるのです。手洗い・うがい、十分な睡眠など、私たちが「できること」と「体がもっているしくみ」をうまく使うことで寒くても元気にすごせるようにしたいですね。