



すこやか

和歌山市立名草小学校

(ほけんだより)

No. 7 2012.11

11月の保健目標

寒さに負けない

からだづくりをしよう。

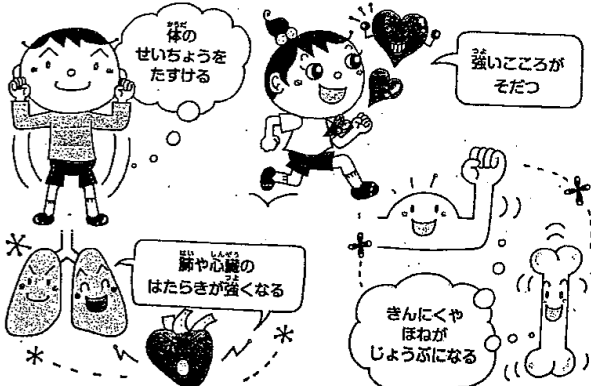
朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。

10月24日は『霜降』(露が冷気によって霜となって降り始める頃)でした。この日から立冬までの間に吹く寒い北風を「木枯らし」と呼びます。からだは寒さにな

なれていないこの時期は、かぜをひきやすい時期です。手洗い・うがいをしてかぜを予防しましょう。

寒さやかぜに負けない体づくり

運動はこんなにからだにいい!



11月の

保健行事

8日(木)
歯科健診(1.4.6年)

12日(月)
脊柱側わん健診
(5年)

29日(木)
学校保健安全委員会

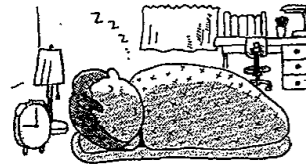


かぜの季節は、もうすぐそこに

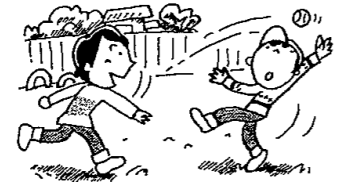
かぜ予防に大切なことがらをしようかします。いくつ実行できていますか?



外から帰ったら、手洗いうがいを



じゅうぶんねて、つかれをためない



外で適度に運動する



栄養バランスのとれた食事をする



部屋の空気を入れかえる

インフルエンザのワクチンについて

人によってちがいはありますが、インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5カ月間、効果が続くと考えられています。ワクチンを接種する人は、12月の初めくらいまでに受けましょう。

12月						
日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

