

# ほけんだより 11月

撫養小学校 保健室  
平成30年11月13日

紅葉のうつくしい季節になりました。紅葉は目を楽しませてくれるだけでなく、寒さの進みかたも見せてくれます。11月7日は立冬でした。暦の上ではもう冬です。今年は暖冬とのことですが、これから来る寒い冬にそなえてかぜをひかないよう、予防に努めてください。

## 冬のかぜにきをつけよう！

かぜの原因の80~90%はウイルスです。かぜのウイルスは200種類以上もあり、ウイルスの種類によって症状が少しずつちがいます。

### かぜを予防するために



#### ウイルスを体の中に入れない

人が集まる場所は、ウイルスがいっぱい。手あらいがいをわすれずに。

ウイルスは、さむくて乾燥したところが大好き。こまめに換気をしましょう。



#### 体の抵抗力をつける

きそく正しい生活をして、すいみん時間をたっぷりとりましょ

1日をとおして栄養バランスのとれた食事をこころがけましょ。



## 学校保健委員会・給食試食会お世話になりました



学校歯科医 秋田先生から、大切な歯についてお話していただき、試食会ではいつも食べている給食を食べていただく良い機会となりました。参加していただき、ありがとうございました。