



清原中央小学校 保健室

うちのひととよみましょう

ほけんもくひょう さむ ま せいかつ  
11月の保健目標：「寒さに負けない生活をしよう」



## 保健室からのお知らせ インフルエンザについて



### 予防接種について

11月に入り、インフルエンザの流行が心配される時期になりました。近隣の小中学校でもインフルエンザによる学年閉鎖や学級閉鎖がでています。各医療機関で、インフルエンザの予防接種も開始されておりますので、予防対策の一つとして、ご検討ください。



### インフルエンザに罹患した時について

インフルエンザに罹患した場合、ご家庭で記入していただく「インフルエンザ経過報告書」を学校に提出してください（医療機関での治癒証明書は必要ありません）。本報告書は、本校ホームページに載っていますので、印刷してお使いください。ご不明な点がございましたら学校保健室までお問い合わせください。



# キラキラウィーク第2弾 11/17~11/23

今回のキラキラウィークのテーマは・・・「姿勢」です！



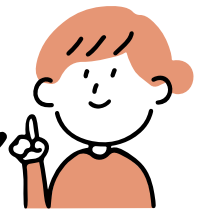
いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



チェックシートを配付しますので、一週間の様子をご家庭でも見ていただき、声掛けしていただければと思います。ご協力お願いいたします。



いい(11月)歯(8日)の日にちなんで、今回は「噛む」ことの大切さについてです。噛むことで全身の健康につながります。



むし歯を予防する

はなら 歯並びがよくなる



しょうか たす 消化を助ける

のう 脳が活性化する



ひまん 肥満を防止する

