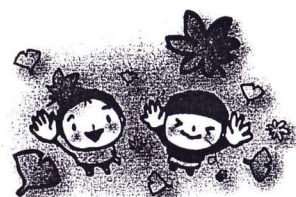


保健だより

11月号

平成28年11月1日(火)
江戸川区立葛西中学校
保健室



今年は短かった？！

秋から...『冬』へ

今年のカレンダーも残り2枚、11月を迎えました。

11月7日は「立冬」です。この日から暦のうえでは冬になります。日の入りが早くなると気温が下がるのも早いです。体調を崩しやすいこの時期は、**免疫力を高める生活**を心がけてください。体調管理には十分気をつけましょう。

免疫力を高めるポイント

食事



バランス良く、3食きちんととることが大切！

睡眠



夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとりよう。

運動



適度に体を動かすことでストレスの解消にも！

笑顔



なんと笑うだけで免疫力アップ！
いつも笑顔を忘れずに。

体温

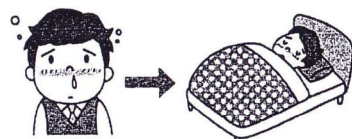


体温が低いと抵抗力もダウン...。
お風呂などで温まろう！

『朝から体調が悪い』人の来室が増えてきました・・登校前の健康観察をお願いします！

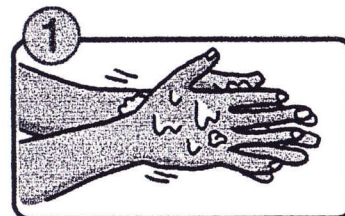
なぜかな？と思ったら 早めの休養を！

症状があるときは、早めの休養で**早期回復と感染拡大の防止**に努めましょう。無理をしないように注意してください。

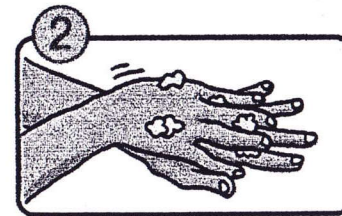


始めよう！かぜ・インフルエンザ対策

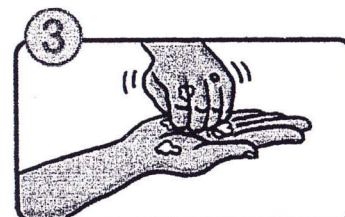
正しい手洗いの方法を身につけましょう！



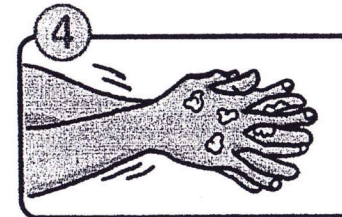
石けんを泡立て**手のひら**をよくこする。



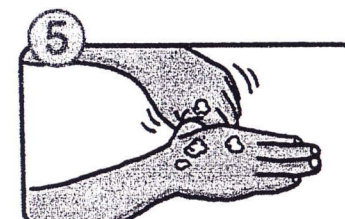
手の甲をのばすようにこする。



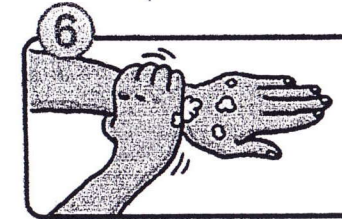
指先・つめの間を念入りにこする。



指の間を洗う。



親指と手のひらをねじり洗う。

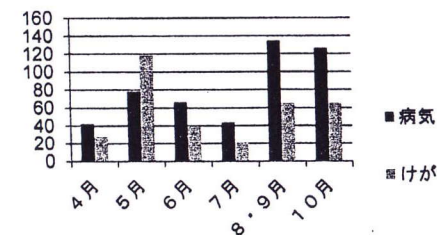


手首を忘れずに洗う。

★10月の保健室

10月1日～10月29日までの来室者数（のべ人数）

病気	127人
けが	65人
計	192人



今年度も葛西中「学芸発表会」に感動！

昨年度、葛西中の合唱レベルの高さに驚きました。今年も、クラスが1つになって作り出すハーモニーに思わず感動です。校内が歌声に包まれた10月は、保健室も穏やかな優しい時間が流れていました。