

保健だより

令和元年11月8日
京丹後市立
峰山中学校
保健室

今日は立冬。暦の上では冬がスタートしました。

朝晩の冷え込みもあり、体調管理が難しい季節です。かぜをひいている人もたくさんみられます。

石けんでの手洗いをしっかりと行い、衣服の調節や早寝などに気をつけて、元気に毎日を過ごしましょう。



冬が来るよ

生活習慣を見直そう!



～インフルエンザ予防接種について～

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度おさえる効果や、重症化を予防する効果があります。また、まわりの人への感染をおさえる効果も期待できます。

《次の人はインフルエンザ予防接種をお勧めします。》

- インフルエンザによくかかる人や重症化しやすい人
- 家の中に、高齢者・基礎疾患のある人・妊婦さんなど、うつしたくない家族がいる人
- 受験生である3年生の人…大事な入試当日に発症してしまったら大変です。また、3年生全体の流行を抑えるためにも、一人でも多くの人を受けておく方がいいと思います。



※ワクチンの予防効果が期待できるのは 接種した2週間後から5カ月程度とされています。流行前にぜひ受けておきましょう。

11月8日は『歯の日』

むし歯予防になる



肥満予防になる



少ない量で満足できるようになる

いっぱいかむと
いっぱいこぼせばいい

だえきがたくさん出る



頭が良くなる



脳の働きが良くなるんだって

7つのまちがいさがし

保健室前にカラー版が貼ってあります。(答えも)

