

ほけんだより 11月

2024・11・11

薬師中学校 保健室

朝晩は気温が低く寒い日が続いています。この気温差で風邪をひいている人もいます。咳が長引いている人もいます。溶連菌感染症やマイコプラズマ感染症もでてきます。

①こまめな手洗い ②衣服と寝具の調整 ③換気 ④規則正しい生活などを心がけて健康が維持できるようにしましょう。

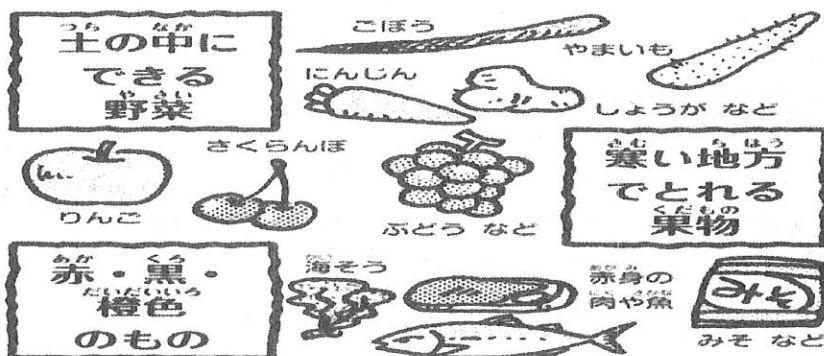
また、こんな時は姿勢が悪くなってしまいます。姿勢が悪いと肩や腰などが凝るだけでなく内臓への影響も出てきて消化力が落ちることもあります。寒いと姿勢が縮こまり筋肉が固まってしまいます。正しい姿勢になっているか気を付けるようにしましょう。

こんな姿勢で座ってない？



* 寒い日は、体を温める食べ物を食べて体の中からも温まらしましょう。

体を温める食べ物とは



加湿器についてのお願い

感染症予防の観点から各クラスと一部の特別教室に加湿器を設置しています。

最近、加湿器の破損やいたずらで火傷をする人がいます。

加湿器は水を温めて蒸気を出し、その蒸気で空気に湿気を与えるものです。加湿器から出る蒸気は熱いので気を付けてください。加湿器の近くで遊ばないでください。

裏面に続く

また、加湿器の操作は保健給食委員だけが行います。何か、困ったことがあったら保健委員に伝えてください。

保健給食委員さん、いつもありがとうございます。

MR(麻しん風しん混合)定期予防接種を受けていない方へのフォロー接種

町田市では、MR（麻しん風しん混合）定期予防接種を受けていない方を対象に、MR ワクチンのフォロー予防接種を2回まで無料で実施します。この予防接種は19歳未満の方が対象です。

対象者及び接種可能回数

- MR ワクチン定期予防接種を受けたことがなく、第2期（小学校就学1年前）を迎える前の方…1回
- MR ワクチン定期予防接種第2期の接種期間を経過し、MR ワクチンの接種を今までに1回受けたことがある、19歳未満の方…1回
- MR ワクチン定期予防接種第2期の接種期間を経過し、MR ワクチンの接種を受けたことがない、19歳未満の方…2回

定期予防接種（第1期～第2期）の対象者はフォロー予防接種には該当しません。

費用

無料

*詳しくは町田市のHP。子育てサイトをご覧ください。

期末テストが始まります。

13日（水）～15日（金）に実施されます。

テストに向けた勉強は大切ですが、何よりも健康に元気な状態で受験できることが大切です。

寝不足や風邪気味で受験してもいい結果にはなりません。

心身を整えて、健康な状態で受験できるようにしましょう。そのためには、

規則正しい生活！！

寝不足にならないことがとても大切です！

