

ほけんだより 11月号

おうちのひとといっしょに
よみましょう♪

2023年11月
耳原小学校 保健室

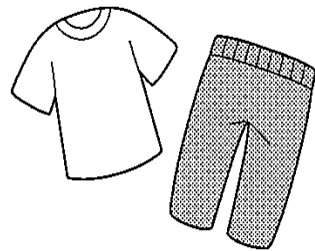
だんだんと寒くなってきましたね。10月末から急に寒くなってきたため、体調を崩している人がみうけられます。体調を崩さないためにも、日頃からこまめに手洗い・うがいを心がけましょう。体調が悪い時は、無理をせずしっかり休みましょう。

気候や気温、なにをするかに合わせて衣服を調節しましょう

厚着をしたままあたたかい部屋などにいると、冬でもあせをかきます。あせは不快だけでなく、ふかずにいると、かわくときに熱をうばって体を冷やし、体調を崩す原因になります。上手にぬぎ着をして調節しましょう。また、なにをするかによって衣服を変えることも、快適に過ごすためには大切です。



運動するとき



のびちみして動きやすく、何度も洗たくできるじょうぶなもの

ねるとき



ゆったりとして体をしめつけず、くつろげるもの

11月8日はいい歯の日

予防しよう!

歯肉炎



毎日の歯みがきが
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける

歯肉炎は歯についての歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。

いばらき市
茨木市よりお知らせ

こどもと妊婦のインフルエンザワクチン接種費用を一部助成します

家庭内における感染リスクの軽減や安定した医療体制を確保することを目的に、乳幼児や小・中学生、高校生、妊婦を対象としたインフルエンザの予防接種に要する費用の一部を助成する事業を10月から実施しております。

対象者：茨木市に住民票のある、生後6ヶ月～高校生3年生相当の方及び妊婦の方

接種期間：令和5年10月1日～令和6年1月31日

助成額・助成回数：1回の接種につき2000円まで

※インフルエンザ予防接種は、任意接種です。必ず予防接種をしないといけないわけではありません。

詳しいことは、茨木市HPにて「茨木市 インフルエンザ 費用助成」と検索をしてください。

つづけていますか? 「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルス感染症やかぜ、インフルエンザなどの「感染症」にかかった（疑いがある）とき、お互いにうつさないようにするのがルールです。

その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。

