

ほけんがよろ 11月

11月は「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日があります。健康に関する日をご紹介します。



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、良い姿勢を心がけてほしいと決められた記念日です。祇園小でも毎日立腰に取り組んでいます。良い姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱいあります。顎を引き背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日です。歯の健康の第一歩は食後の歯みがきですね。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間など、みがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。また、口の中の様子を鏡でチェックして自分で大切な歯を守っていきましょう。



数「いい（11）ふろ（26）」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日です。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになります。お風呂前後の水分補給と湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。家族で一緒にお風呂に入ってゆっくりお話するのもいいですね。

下野市内インフルエンザ流行中です！！

10月中旬から下野市内ではインフルエンザが流行し、学級閉鎖が相次いでいます。祇園小でも、インフルエンザや発熱・咳など風邪症状で欠席する児童が増えてきました。朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、気温に合わせて脱ぎ着しやすい服装で調整できるといいですね。手洗い、換気、水分補給など感染予防に努めていきましょう。

インフルエンザ予防接種助成(小学生)について

【皮下接種ワクチン】 2,000円/回を2回助成

【経鼻ワクチン】 2,000円/回を1回助成

*どちらか一方の助成となります。

*経鼻ワクチンは医療機関により取り扱いがない場合がありますので、接種予約等の際にご確認ください。



★10月感染症報告状況★

マイコプラズマ肺炎・溶連菌感染症・新型コロナウイルス感染症・水痘・インフルエンザ