



平成30年10月31日
黒部市立荻生小学校

11月に入り、秋の深まりが感じられます。

最近「のど・頭の痛み」の症状での来室児童が増えてきました。気温が低くなり、かぜをひく人が増えたように思います。11月は感染症が流行り出す頃です。今まで以上に手洗い・うがいをしっかりして、かぜ予防に努めましょう。

11月の行事

2日(金) 学習参観
PTA教養講座
12日(月) 学校保健委員会

11月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう！



© 少年写真新聞社 2018

くかぜやインフルエンザに効果的な食べ物ってどんなもの？

①タンパク質を多く含む食品

鮭、肉、卵、牛乳、アジ、イワシ、サンマ、サバ、など



②ビタミンを多く含む食品

ほうれん草、牛乳、かぼちゃ、にんじん、レバー、ブロッコリー、ヨーグルト、など



③カテキン作用のある食品

紅茶、緑茶、ウーロン茶など



かぜやインフルエンザに効果的な食べ物は、「体の免疫を強くしてくれる食べ物」です。①～③の食べ物を多く摂ると体が強くなりますよ♪

11/12(月)に、学校保健委員会が開催されます。ぜひご参加ください♪



< 心を健康に！ストレスチェックをしよう！ >

自分の体や心にストレスの症状が現れていないかチェックしてみましょう。

- ☐ 朝なかなか起きることができず、学校に遅刻することが多い。
- ☐ 怒りやすくなった。
- ☐ 頭痛や腹痛、吐き気が続いている。
- ☐ つめをかむくせがある。



※1つでもチェックがあったら、ストレスがたまっているかも・・・？



ストレスを感じている人は、自分なりのストレス解消法を見つけることが大切です。おいしいものを食べる、音楽を聴く、お風呂にゆっくり入るなど・・・どんな方法があるか、考えてみてくださいね♪



～心配ごとや、悩みごとがあるあなたへ～

みなさん、心配ごとや悩みごとがあるときはどうしていますか？

心のもやもやを解決するには、「家の人や友達に相談する」「『ぽかぽかポスト』に心配ごとや悩みを書いて相談する」「担任の先生や保健室の三輪先生、スクールカウンセラーの先生に話す」「11月12日から始まる『ふれあい週間』で相談する」など、様々な方法があります。心配ごとや悩みごとを解決し、楽しい学校生活を送りましょう♪

