ほけんだより 11月

令和４年１１月４日
下伊場野小保健室
文責：小野寺

朝・夕の冷え込みがきびしい季節になってきました。冬はもうすぐそこまで近づいています。寒くなってくると，換気や手洗いをすることがいやだなと思いますよね。（先生も思います。）しかし，これからは体の免疫力（病気とたたかう力）が落ちやすい時期でもあるので，換気や手洗いをしてウイルスを体の中に入れないことが大切です。一緒に頑張りましょう！

秋もしっかり健康を意識した生活を

寒暖の差が激しいので、
衣服で気温の調節を

食欲の秋だけど、食べすぎに
注意して栄養バランスよく

かぜの流行りやすい冬に
備えて体力をつけておこう

洗った手は　どうしてる？

着ている服で…

カーテンで…

かみのけで…

ふきとらない！

せっかくきれいに洗った手を服やかみの毛で拭いたり，手をパッパッとして水を飛ばしていませんか？
水を飛ばすと床がぬれてすべりやすくなったり，周りにいる人に水がかかってしまいます。清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。

赤い羽根共同募金について

１１月７日（月）～１１日（金）まで

募金にご協力ください。

※大崎市社会福祉協議会松山支所より，「赤い羽根共同募金」への協力依頼がきました。
集まった募金は社会福祉協議会へ送られ，地域の福祉活動に充てられます。
詳しい内容については，本日配付したリーフレットをご覧ください。