



11月のほけんだより

令和6年11月1日発行
ひたちなか市立
三反田小学校保健室

11月に入り、朝夕の冷えこむ日が多くなりました。これからの季節を元気に過ごすために、栄養バランスのよい食事や十分な睡眠、適度な運動などの基本的な生活習慣を身につけて、健康な体を作りましょう。また、手足口病が流行しています。手洗いやうがいを徹底し、体調に異変を感じた際は無理をせず、早めの受診をお願いいたします。

今月は持久走大会があります。紅白帽子のゴムひもが伸びている人は付け替えてもらいましょう。



今月の 保健安全目標

- * 寒さに負けない体をつくろう
- * 身のまわりの安全に気をつけよう

こんな姿勢で生活していませんか？



ねころがって
読書をする



下を向いて
スマートフォンを使う



背中を丸めて
タブレットを使う

11月1日は「いい医療の日」

11月1日は、「いい(11)医(1)療の日」。あなた(のおうち)には、かかりつけ医(ホームドクター)がいますか？ かかりつけ医とは、ふだんからよく受診する、自宅や職場(学校)近くの診療所やクリニックのお医者さんです。自分や家族の健康状態や病歴を把握しているか

りつけ医がいると、すぐに適切な治療をしてもらえますし、予防接種や健康相談もできます。また、手術や高度な医療が必要なときには専門の医療機関を紹介してもらえます。

かかりつけ医は、頼りになる味方。体調が悪いときには、まず、かかりつけ医に相談しましょう。