



保健だより 11月

木々が色づき始め、落ち葉が舞い散る季節になってきました。朝晩はけっこう冷え込むものの、汗ばむ日もあったりして、うっかりしてるとかぜをひきそうです。しっかり体調管理をしましょう。



感染症情報



佐賀県感染症予防センターの発表（10/31）によると、①手足口病②A群溶血性レンサ球菌咽頭炎③**インフルエンザ**の順になっています。

インフルエンザは先々週をピークに減少したものの、流行状態は変わりません。手洗いや適度の湿度の保持、十分な休養やバランスのよい食事を心がけましょう。また、予防接種を受けておくことも大事です。

特に、**修学旅行に行く3・4年生！**

インフルエンザのために旅行に参加できなかったり、旅行先で発症したら、それこそ最悪です。**ぜひ、予防接種を受けておきましょう。**

～ 予 告 ～

11月29日（金）

性の健康教育講話 があります。

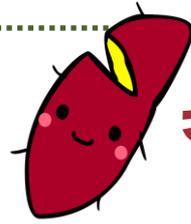
講師；佐賀県DVセンター所長 原 健一氏

11月19日（火）・21日（木）

照度測定 を行います。

※授業中におじゃますることもあります、ご協力をお願いします。

実りの秋…



さつまいもの話

【**栄養**】熱に強いビタミンCが豊富。また、ビタミンEは玄米の2倍とたっぷり。さらに食物繊維も多い。

【**効能**】ビタミン類は免疫力アップに効果。また、豊富な食物繊維は消化器系の働きを高めて胃腸を丈夫にし、体を元気にする。気力のない時やストレスで食欲がない時にも有効。

【**調理**】栄養を丸ごと食べるには焼くこと。焼き芋は最高の手段。また煮る時にショウガを加えると消化器系を強化。レモンを加えると消化器の機能が高まるらしい。



しっかりみがいてる？

治療はすんだかな？

しっかり噛める歯と歯茎があなたの人生をサポートします。

●しっかり噛むと脳が活性化

●生活習慣病を予防

●歯を食いしばって頑張れる

等々いいこといっぱい！

