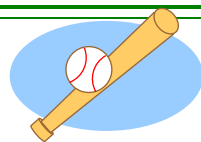


健康



11月号



銀杏の葉がしだいに色付きはじめ、秋の深まりを感じます。

さわやかな秋晴れの日中は、外で体を動かせば汗ばむほど暖かいです。朝晩と日中の気温差が大きいので、ちょっとした気の緩みで風邪をひいてしまうことがあります。“風邪は万病のもと”といわれます。健康管理をしっかりして、風邪をひかない抵抗力と、もしかかってしまっても早く治す自然治癒力を、感染症などが流行する前に身につけておきましょう。

大切なのは毎日の生活

風邪をひかないための抵抗力・風邪をひいたときに治すための自然治癒力を高めましょう。

免疫力が強い人は、風邪をひきにくいのです。免疫力を高めるためには、普段から次のようなことに注意しましょう。

- ・うがい、手洗いをしよう。
- ・しっかり睡眠をとろう。
- ・適度な運動をしよう。
- ・バランスのとれた食事をしよう。
- ・部屋の換気をしよう。
- ・衣服の調整をしよう。
- ・人ごみをなるべくさけよう。
- ・湯船に浸かろう。



11月行事予定

日	曜	行事
7	木	漢字テスト⑤
10	日	第149回全商ビジネス計算実務検定
14	木	人権講演会(4・1・2・3)
24	日	第73回全商ビジネス文書実務検定
28	木	2学期期末考査発表 漢字テスト⑥

インフルエンザの予防接種

今年も、コロナウイルスの感染拡大とインフルエンザの流行が同時期に発生しています。

予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくしたり、かかっても軽い症状ですむという効果があるようです。ただ、極めて稀に、副反応が起きることがあります。

ワクチン接種を希望する際には、医師と十分に相談して下さい。