

ほけんだより

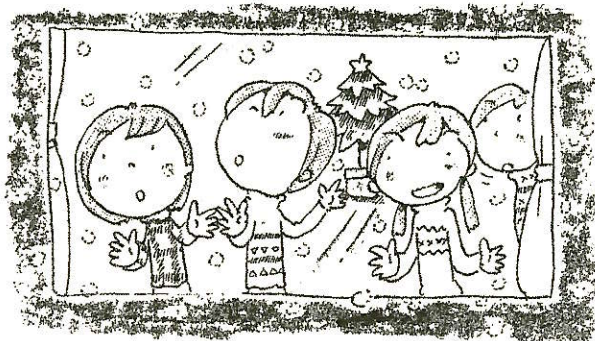
令和7年12月3日

八王子市立第四小学校

校長 石倉 富男

保健室 塚本 聡美

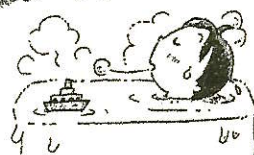
朝・夕は寒いけど、
昼はホカホカだったり、
1日中寒かったり...
気温の変化が激しい



です。そんな時期は、体調を崩しやすくなります。
体を温かくして、健康に過ごしましょう!

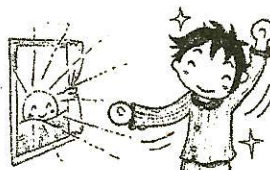
すこし、体と心が疲れた時は...
あたたまりましょう!!

温かいものを飲んだり、食べたりする。



お風呂に入って100数えてみる。

日光を浴びて背伸びしてみる。



あそびや運動で体を動かす。



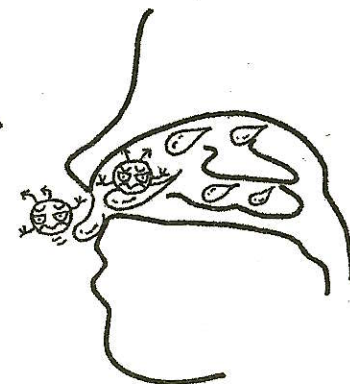
体が冷えたり、水分不足になると、
体が弱ってきてしまいます。

気をつけて!!

鼻水はすすらないで!!
飲んじゃダメ!!



鼻水には、空気中のほこりやウイルス・細菌が
入っているので、鼻水をすすって、
飲んでしまうと、体の中にウイルス・
細菌が入ってしまいます。



鼻水が出る時、
たまった時は、
鼻をかんで、体の中に入れない
ようにしましょう。

鼻をかむ時は、片方ずつかみ
ましょう。*うまくかめない人は練習しましょ。



鼻と耳のどはつながっています。

鼻が詰まると、耳のども痛く
なって、中耳炎やのどの痛み、
かぜになることもあります。

