

ほけんだより 12月

平成 27 年 12 月 2 日
山田小学校 保健室

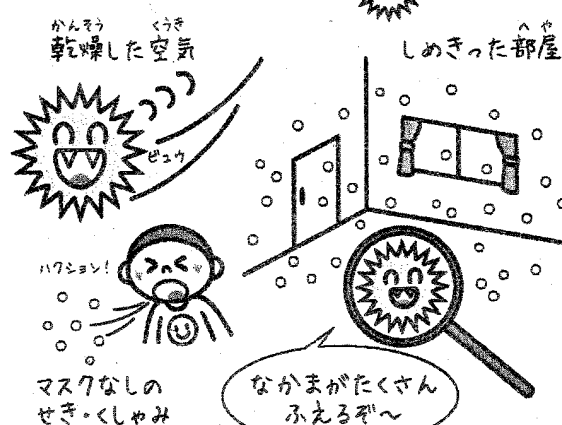


2015^{ねん}年も、あと少し^{すこ}になりました。今年^{ことし}1年間^{ねんかん}、みなさんはどんなことが心^{こころ}に残^{のこ}っていますか？ 楽し^{たの}かったこと、うれ^{おち}しかったことを思い返^{かえ}すと、またがんばろう！というエネルギーがわいてきますね。

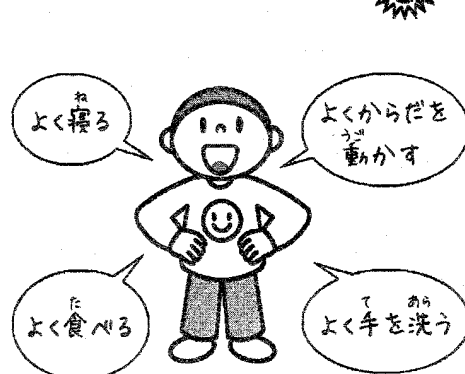
1年間^{ねんかんげんき}元気に過^すごせた人も、最後^{さいご}に体調^{たいちょう}をくずさないように気^きをつけて、2学期^{がっき}のまとめの時期^{じき}を元気に過^すごしましょう。

かぜ、インフルエンザのウイルスは…

●こんなことが大スキ



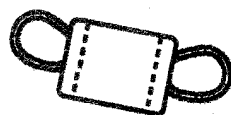
●こんな子が大キライ



かぜやインフルエンザ^{よぼう}予防のために、手洗^{てあら}うがい、咳エチケット^{せき}、空^{くう}気^きの入れかえ、湿度^{しつど}の調^{ちょう}節^{せつ}をしまし^しよう。元^{げん}気^きな時^{とき}は、早^{はや}寝^ね早^{はや}起^おき、食^{しょく}事^じ、運^{うん}動^{どう}をして、丈^{じょう}夫^ぶな体^{からだ}を作^{つく}りま^しよう。

保護者の方へ

- ・11月の感染症情報
 - 流行性耳下腺炎 5名
 - マイコプラズマ感染症 3名
 - 溶連菌 2名
- ・市内では、感染性胃腸炎とマイコプラズマが流行していますので御注意ください。
- ・感染症対策として、ランドセルに「マスク」を1枚以上持たせてください（給食用とは別にお願いします）。

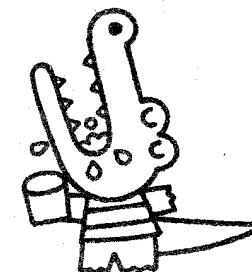


12月のほけんもくひょう

てあら 手洗い、うがいをしよう



1. 外^{そと}からもどったとき
2. 食^{しょく}事^じのま^え
3. トイレのあ^と
4. せきやくしゃみのあ^と



手^ては石^{せっ}けんを泡^{あわ}立^たてて20~30秒^{びょう}か^かけて洗^{あら}いま^しよう。うがいは「ぶくぶくうがい」

で口^{くち}をゆすぎ、「がらがらうがい」でのどをゆすいでうるおしまし^しよう。



ふゆ 冬のけんこうクイズ

☐に言葉^{ことば}を入^いれると
ど^どんなメッセー^じジ^が
出^でてくるかな？

- ① 手^てあ^あら^らい^いう^うが^がい^いを^をし^して、こ^これ^れを^を予^よ防^{ぼう}しま^しよう。
- ② お^おな^なか^かが^が冷^ひえ^えた^た時^{とき}は、こ^これ^れが^があ^ある^ると^と温^{あたた}ま^まり^りま^ます^すね。
- ③ こ^この^{しゅうかん}習^{まいにち}慣^{せい}で、毎^{まい}日^{にち}の^{せいかつ}生^{ととの}活^をリ^をズ^をム^をを^を整^{ととの}え^えま^まし^しよう。
- ④ お^おい^いし^いい^い物^{もの}が^がた^たく^くさ^さん^んあ^ある^る時^{とき}は、こ^これ^れに^に気^きを^をつ^つけ^けて。
- ⑤ 食^{しょく}事^じのあ^あとは、こ^これ^れを^をわ^わす^すれ^れず^ずに。

