

# ほけんだより 12月

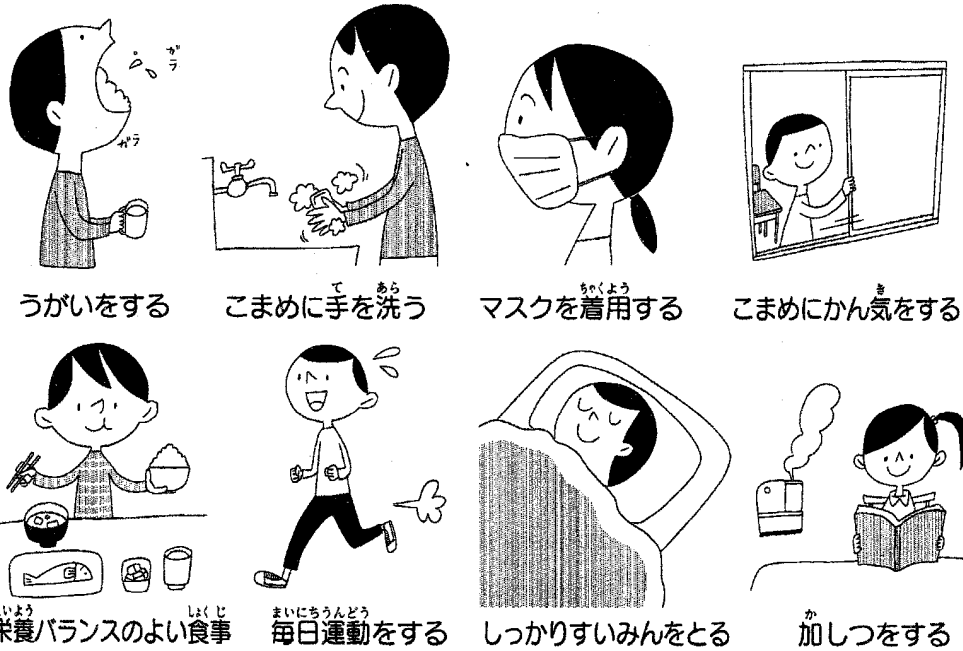
平成28年12月1日  
山田小学校 保健室



平成28年も、あと少しになりました。今年1年間、どんなことが心に残っていますか？うれしかったことやがんばったことなどを思い出すと、またがんばろう！というエネルギーがわいてきますね。

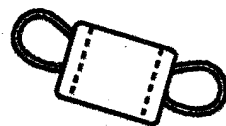
今月も、最後に体調をくずさないように気をつけて、2学期のまとめの時期を元気に過ごしましょう。

## かぜやインフルエンザを予防するには？



### 保護者の方へ

- ・11月の感染症情報
  - 溶連菌 4名
  - 水痘 1名
  - 感染性胃腸炎 2名
  - マイコプラズマ肺炎 1名
- ・市内では、インフルエンザが流行レベル、感染性胃腸炎が警報レベルになっていますので、御注意ください。(裏面に感染性胃腸炎についての情報を載せています。)
- ・感染症対策として、ランドセルに給食用とは別の「マスク」を1枚以上持たせてください。

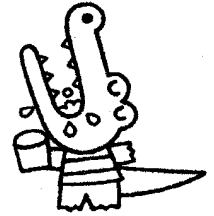


## 12月のほけんもくひょう

### てあら 手洗い、うがいをしよう



1. 外からもどったとき
2. 食事のまえ
3. トイレのあと
4. せきやくしゃみのあと



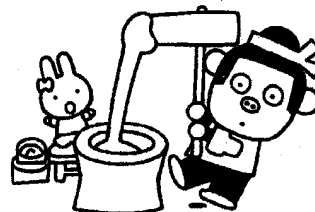
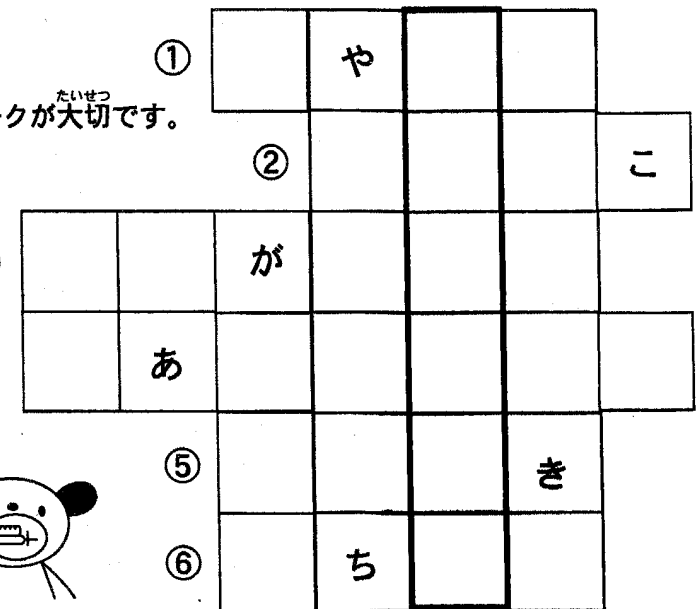
手は石けんを泡立てて20～30秒かけて洗いましょう。うがいは「ぶくぶくうがい」で口をゆすぎ、「がらがらうがい」でのどをゆすいでうるおしましょう。



## ふゆ 冬のけんこうクイズ

- ① これをすると三文の得です。
- ② あまくておいしいけど食べすぎに気をつけて。
- ③ 心をこめて、お友だちやお世話になっている人にかきましょう。
- ④ これで、かぜやインフルエンザを予防しましょう。
- ⑤ 食事のあとは忘れずに。
- ⑥ つく人とかえす人のチームワークが大切です。

に言葉を入れると  
どんなメッセージが  
出てくるかな？



こたえはうらにあります。