

# ほけんだより 12月

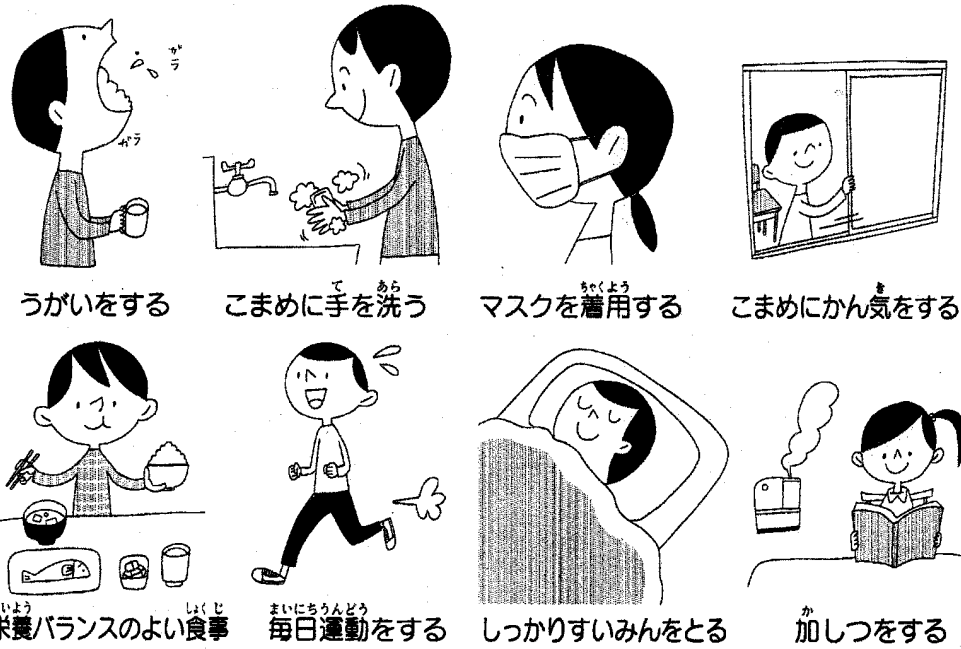
平成29年12月1日  
山田小学校 保健室



平成29年も、あと少しになりました。今年1年間、どのよう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。

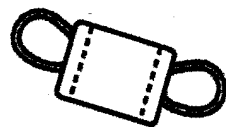
## かぜやインフルエンザを予防するには？



うがいをする    こまめに手を洗う    マスクを着用する    こまめにかん気を  
 栄養バランスのよい食事    毎日運動をする    しっかりすいみんをとる    加湿つをする

### 保護者の方へ

- ・11月の感染症情報    溶連菌 1名    感染性胃腸炎 1名
- ・市内の小中学校で、インフルエンザによる学級閉鎖がありました。
- ・市内ではインフルエンザ、感染性胃腸炎ともに注意報レベルですが、例年12月は流行シーズンとなっており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、給食用とは別の「マスク」を1枚以上持たせてください。

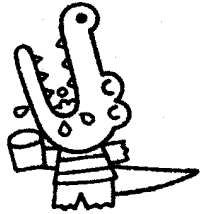


## 12月のほけんもくひょう

### 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



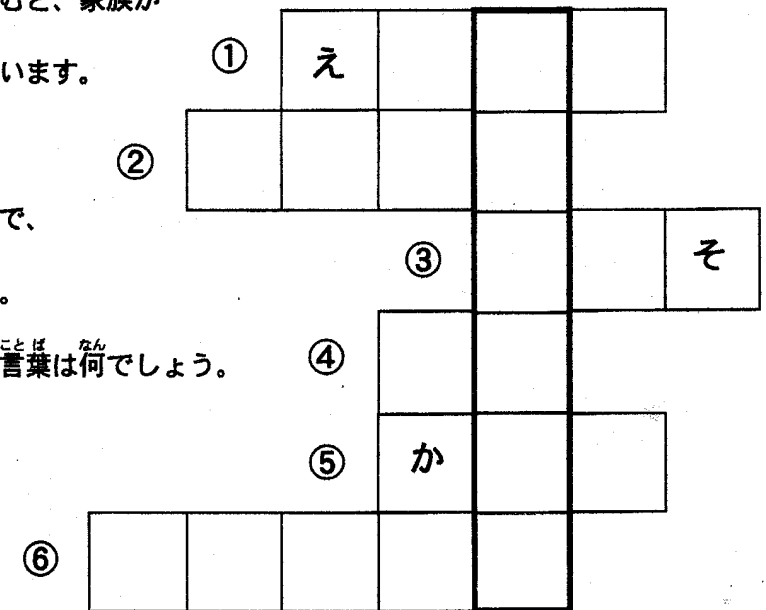
手は、石けんを泡立てて20～30秒かけて洗いましょう。うがいは「ぶくぶくうがい」で口をゆすぎ、「がらがらうがい」でのどをゆすいでうるおしましょう。



## ふゆ 冬のけんこうクイズ

- ① 丈夫な体をつくるには、これのバランスのとれた食事をすることが大切です。
- ② これとうがいは、かぜ・インフルエンザ予防の基本です。
- ③ 元旦に、歳の若い人から飲むと、家族が健康でいられると言われています。
- ④ 来年は「いぬ」です。
- ⑤ 冬は空気が乾燥しているので、これをすることも必要です。
- ⑥ 「いろはにほへと」に続く言葉は何でしょう。

に言葉をいれると  
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。

