

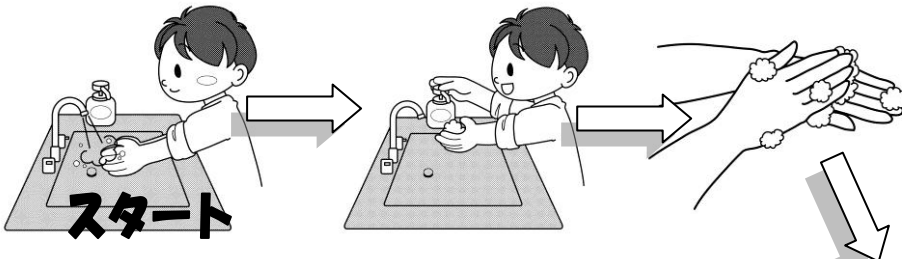
ほけんだより

平成23年12月12日 寒河江市立南部小学校 保健室

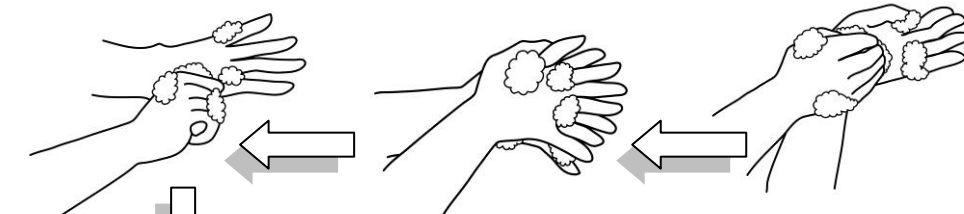
12月に入り、また一段と寒くなってきましたね。11月の末ごろから、南部小学校では胃腸炎で早退したり、お休みしたりする人がでています。今のところ、インフルエンザにかかった人はいませんが、急に高熱が出たり、かぜがひどくなって気管支炎になってしまう人もみられました。今年全国的に流行している「マイコプラズマ感染症（肺炎）」もこれまでに数人が感染しています。これからの季節、インフルエンザをはじめ、いろいろな感染症が流行しやすい時期です。手洗い・うがい・十分な睡眠と栄養に注意し寒い冬を元気にすごしましょう！

しっかり手をあらおう！

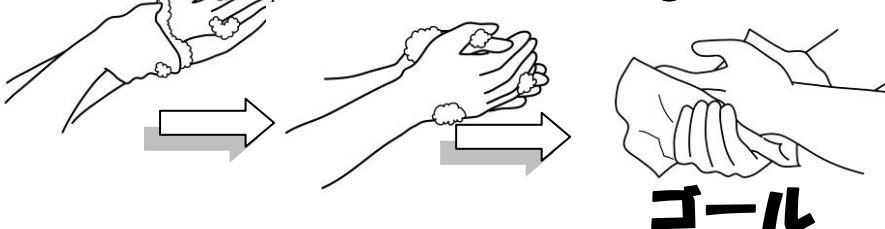
- ①水で手をぬらす ②せっけんをつける ③手のこうをあらう



- ④ゆびさきをあらう ⑤ゆびのあいだをあらう ⑥おやゆびをあらう



- ⑦てくびをあらう ⑧てのひらをあらう ⑨はんかちでふく



ゴール



せき

エチケット



せき・くしゃみがでるときは、人のいないほうを向いて鼻と口をおおう



鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てる



マスクには、保温・保湿効果があり、のどを守ってくれます

せきがでているときはマスクをしましょう

使い捨てマスクのつけ方



<おうちの方へのおねがい>
保健室にもマスクを緊急用に用意していますが、基本的にはおうちで準備をおねがいします。何回ももらいにくる場合は、新しいものを返してもらっていますので、ご理解のほど、よろしくおねがいします m()m。

インフルエンザを予防するために

外からもどったら、
手洗い・うがいをする



なるべく人ごみを
さげ、マスクをする



部屋の加湿(ぬれタオルを
つるなど)をする



栄養や睡眠に気をつけ、
体のていこう力をたかめる



さむ~い冬を乗り切るあったかアイテム

おてっだい



さむいふゆ
からだをうごかす
チャンスです

下着



シャツは
イン!

厚着をする前に、下着を1枚
着てみましょう。暖かさが違
います。

手ぶくろ



寒い外は、手ぶくろをして元
気に手をふって歩きましょう。
体もぼかぼかしてきますよ。

マフラー



首を温めると体が温まります。
ハイネックのセーターやシャツ
もおススメです。

まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう!

みんなで食べると
おいしいね



みんなで食べると
おいしいね

