



のびのびすくすく 1月

H31. 1. 8 吉田小 ほけんしつ

3学期が始まりました。冬休みの生活はどうだったでしょうか？
 寒くて朝起きるのがおそくなり、食事をとる時間がない！という人はいませんか？
 この休み中に生活リズムの乱れてしまった人は、早く、学校生活のリズムになるようこ
 ころがけてください。

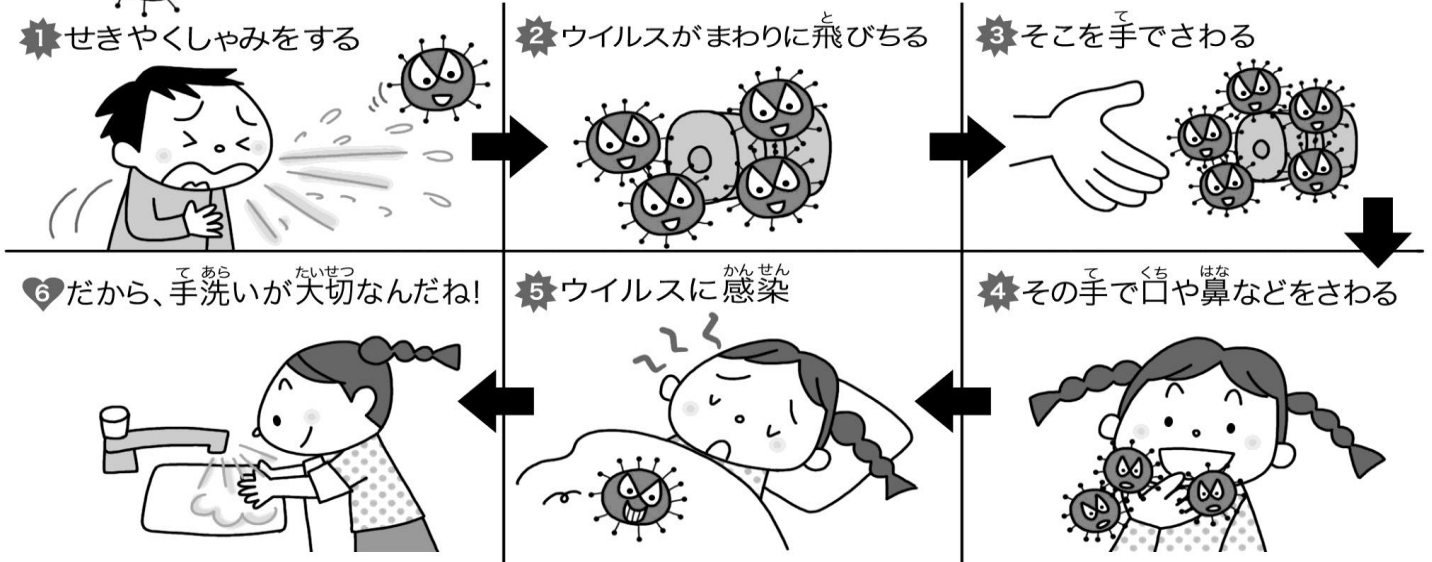


1月の保健行事



日	曜日	行事	対象学年
15	火	発育測定	全学年
25	金	命の大切さ事業 赤ちゃん人形体験	5年生とその保護者

インフルエンザの季節に手洗いが大切なワケ



「うがい」もうまくできるといいね



まず、ぶくぶくうがいを1回。口の中の菌やウイルスを流します。



次に、大きく口を開けて、ガラガラうがいを3回以上する。のどの奥の菌やウイルスも取り除きます。

☆ おうちの人による 登校前の健康観察をよろしくお願いします



あたまはいたくない?..



おなかはいたくない?..

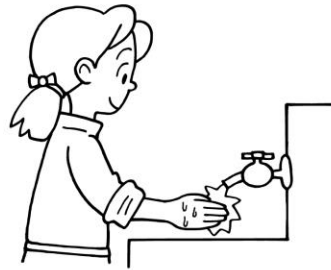


ねつはない?..

かぜ・インフルエンザの予防

かぜやインフルエンザにかからないようにするには、

- 1 ウイルスや菌を体に入れない
(手洗い、うがいの実行・人ごみには、なるべく行かないなど)
- 2 ウイルスや菌が体に入っても、それらをやっつけられる力をたくわえておく。(十分なすいみん・きちんとした食事・インフルエンザ予防接種) することがたいせつです。



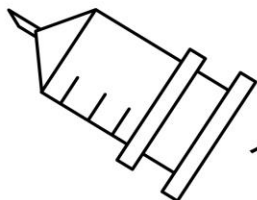
てあらし手洗い・うがいは基本



しっかりすいみんをとって、休養



さんしょく三食きちんと食べましょう



インフルエンザには予防接種も効果的

マスクの効果



ウイルスや菌は防げませ
すが、吸いこむ空気をしめ
らせ、のどや鼻の粘膜を守
ったり、人にうつすことを
防いだりできます。