

笑顔いっぱい！健康だより

おうちの人といっしょに
よみましょう！



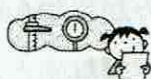
平成29年12月11日

中央台東小 保健室

大休憩になると、校庭で元気に走ったりなわとびをしたりする子がたくさんみられます。運動をすると、病気にかかりにくくなったり「〇〇をしよう」という意欲が高まったりと、健康な心と体を作ることができます。これからも寒さに負けず、外遊びや運動をして元気に過ごしましょう。

12月の保健目標

冬を健康に過ごそう



1月の保健行事

1月10日(水)	発育測定(身長・体重)	1・2・3年生
1月11日(木)	発育測定(身長・体重)	4・5・6年生

かぜ・インフルエンザを予防しよう

今週、県内ではインフルエンザの流行期に入りました。本校では、今のところインフルエンザの報告はありませんが、市内では11月下旬から発生報告が増加しています。インフルエンザ・かぜに「かからない・うつさない」ためにも、予防や健康生活を心がけて過ごしましょう。

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



「せきエチケット」を心がけよう

せきやくしゃみで飛ぶつばやたんには、かぜやインフルエンザのウイルスがふくまれていることがあります。もし、せきやくしゃみが出るときは、次の「せきエチケット」を心がけましょう。

- ★ 鼻や口を、マスクやハンカチなどでおおひましょう。
- ★ 他の人から顔をそむけたり離れたりしましょう。
- ★ 鼻水やたんをふいたティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。また、石けんで手をていねいに洗ひましょう。

