



12月7日は「大雪」。寒さが本格的になり、雪が降り積もるようになる頃という意味です。雪はなくても、冷えこみの強い朝などには、霜が降りていることもありますね。日ごとに寒さが増し、空気が乾燥しやすい時期です。かぜをひかないように、気をつけて過ごしましょう。



滝野小保健室
R1. 12. 3

かぜやインフルエンザを予防するためにどうして必要なのかな？

～ ヒントを読んで、口の中に言葉をいれてみよう！！ ～

手洗い

□□や□□から入ってくる前に
ウイルスをやっつけるため

かぜ・インフルエンザになっている人や、ウイルスのついた物を手でさわると、さわった手にウイルスがつかます。その手で鼻や口などにさわると、ウイルスがからだの中に入ってきて、病気がうつります。



マスク

□□や□□□□からの感染を減らすため

かぜをひいたりインフルエンザになっている人が、せきやくしゃみをするにつばや鼻水といっしょにウイルスが飛び散ります。それを近くの人が吸い込むことで病気がうつります。



規則正しい生活

ウイルスに負けない
□□□□力をつけるため

からだの中にウイルスに対する抵抗力をもっているかどうかで、かぜをひきやすい人とひきにくい人の差がでてきます。

栄養と睡眠を十分にとり、寒くても適度に外遊びをして、ウイルスに負けないパワーをつけましょう。

楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう



す すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう



み みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう



◆11月の感染症

手足口病……………1人
溶連菌感染症……………1人

◆11月の保健室利用状況

けが で利用した人 29人
びょうき で利用した人 12人
合計 41人

※今年度は11月もけがの
来室者が少なかったです。

防寒のコツは「3つの首」

