

すくすく ほけんだより 12

ふゆ 寒い 寒い日が多くなってきましたね。学校では半そで半ズボン、短いスカートの人たちを見かけて、
元気だなー!と思いつつ、寒くないのかな・・・と心配することもあります(^;)

寒さに負けず元気なのはとてもいいことですが、体調をくずさないように気をつけてくださいね(^)

3 つの首ってなに?

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる 3 つの首があります。

どこかわかったかな?

この3つのもので温める ところだよ

ネックウォーマー

てびくろ

くつした

3 つの首を温めて 上手に防寒をしましょう

感染対策

続けよう



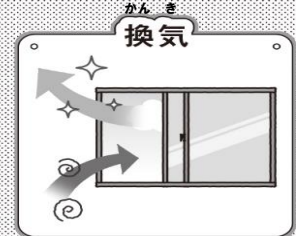
手洗い

清潔なハンカチも
わすれずに



マスク

予備のマスクを
ランドセルに入れておこう!



換気

部屋の四隅をあけて
空気の通り道を作ろう

郡内の小学校や、お隣の熊本市ではインフルエンザ A
または B が流行っているようです。
一人一人が日頃から気をつけていきたいですね。

風邪かな?

と思ったら...

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。
休むことで、体にある
回復力や病原菌と戦う
力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないよう
に、意識的に水分を
とりましょう。冷たい
ものより室温くらい
のものがオススメです。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うため
に、食事をしましょう。お
かゆややわらかく煮たうど
んなどがオススメです。のどが痛いときは
ゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



夏休みに募集した「歯と口の健康週間」図画・ポスター、習字、標語作品と、統計グラフコンクールへの
たくさんの応募ありがとうございました!

「歯と口の健康週間」で応募があった作品の中からは、ポスターの部で6年生1名、標語の部で4年生
1名、習字の部で2年生1名、1年生1名の人たちが特選または入選しました。

統計グラフコンクールでは、作品を応募してくれた人たちみなさんが入選または佳作という結果でした。
特選、入選、佳作の人たちには、後日、賞状が学校へ届きますので待っていてくださいね!

また来年もたくさんの応募お待ちしております♪