

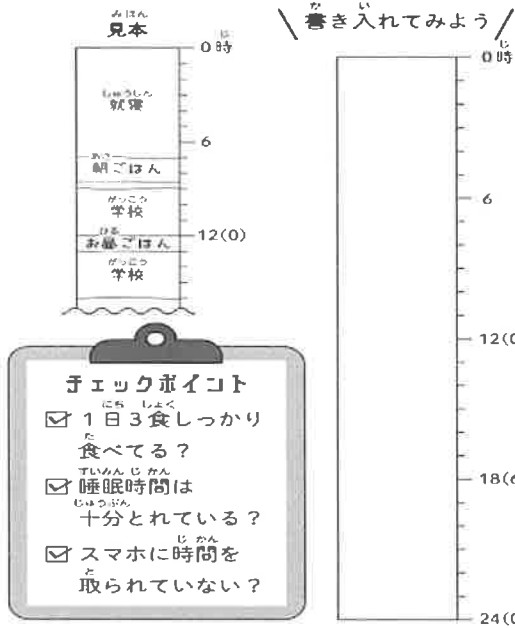
11月 ほけん だより

令和5年11月16日
小野部田小学校保健室
文責 川崎

ここ最近気温が下がり、寒い日が続いています。登校後の健康観察で、鼻水や咳など、風邪症状の人が増えてきているようです。体の調子を整えるが難しい季節ですが、規則正しい生活と、手洗いうがいなどの感染症対策をして元気に楽しく過ごしましょう。

生活習慣の復習をしよう

あなたの昨日の過ごし方はどうだったかな？



上手に時間を使って
規則正しい生活習慣を目指そう。

感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための
キホンを確認！

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



< おねがい >

- ① トイレはきれいに使えていますか？
次の人が気持ちよく使えるように心がけて使いましょう。

- ② 歯みがきしつかりできていますか？むし歯の治療はすみすみましたか？お口の中の健康状態を保つためにも歯みがきを頑張りましょう。むし歯の治療も済ませましょう。
歯みがきのポイント↓