

ほけんだより12月号

令和2年12月4日 志免町立志免東小学校 保健室



今年も残り1ヵ月となりました。心とからだ健康であるために、たくさん笑い、規則正しい生活を送り、感染症対策をしっかりとていましょうね。
元気いっぱい毎日過ごし、今年1年のふりかえりをしていしましょう。

めんえきよく 免疫力をアップしよう！

病気の予防には、この免疫力を高めることが大切です。

めんえきよく
免疫力とは？

→細菌やウイルスなどの
病原体から体を守る能力のこと。

①バランスよくいろいろなものを食べる



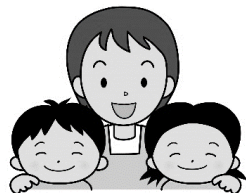
②たっぷり眠る



③体を動かす



④たくさん笑う！心が軽くなり、リラックスできます



冬を快適に過ごすためにしたいこと

外から帰ったら手洗い・うがい



外から帰ったら、手洗い・うがいをし、かぜやインフルエンザを予防しましょう。

衣服で温度調節をしよう



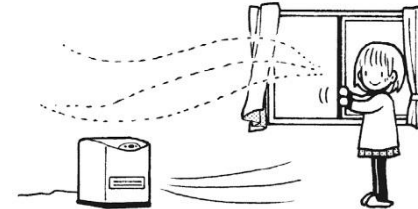
衣服を重ね着し、部屋の温度によって脱ぎ着をすることで、暖かさを調節しましょう。

お風呂でしっかり温まろう



お風呂では、シャワーだけで済ませず湯ぶねにつかると、体のしんから温まります。

部屋の換気をしよう



部屋を閉め切っていると、空気が汚れて乾そうし、かぜなどをひきやすくなります。

© 少年写真新聞社 2016

保護者の皆様

いつも健康管理や感染症対策にご協力をいただきありがとうございます。
寒さが厳しくなってきました。これから感染症がより心配になってきます。今一度朝のご家庭での健康観察をよろしくお願い致します。

◎体調がわるいときには、むりをさせずお休みしていただきますようお願い致します。また発熱等の風邪症状がありますときには、かかりつけ医等にご相談され受診されますようお願い致します。

◎マスクを忘れたときや無くした、汚れたとき用の予備マスクをランドセルに入れていただきますようお願い致します。

◎感染症予防の観点より、鼻をかんだ時のティッシュを捨てる時用のビニール袋の準備をお願い致します。