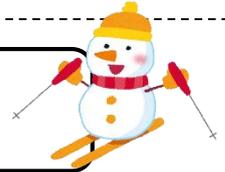


ほけんだより12がつ

南会津町立南郷小学校
保健室 第14号
平成28年12月2日



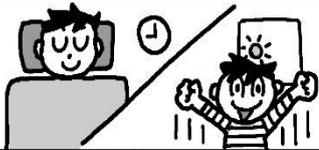
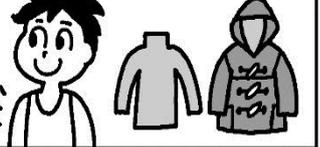
《12月の保健目標》寒さに負けず運動しよう！



雪がちらつき、さむさもだんだんときびしくなってきましたね。12月の保健目標は、『寒さに負けず運動しようです！』なわとび大会も本番がせまってきました。短なわも、長なわも、自分のベストが尽くせるといいですね。そのためにも、ごはん・すいみん・運動で体調管理をしっかりとしましょう！

↓ 冬のけんこうチェック、何個〇がつけられるかな??

冬のけんこうチェック できているものに〇をつけよう

<input type="checkbox"/> 手あらい・うがいをしている 	<input type="checkbox"/> さむくても、からだを動かしている 
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている 	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気をいれかえている 
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている 	<input type="checkbox"/> したぎ下着をつけている 
<input type="checkbox"/> おふろであたたまり、せいけつにしている 	<input type="checkbox"/> かぜなどにかからない・うつさない方法を知っている 

※ マスクをもってきましょう！ ※

福島県内では、インフルエンザが流行しはじめています。南郷小でも、かぜひきさんが多くなってきました。特に、今年はせきが長引くかぜが流行っているそうです。せきやくしゃみが飛び距離は、なんと3~5メートルとされています。かぜを友だちにうつしてしまったり、うつされてしまったりしないように、マスクをつけて予防するようにしましょう。あと、給食の時も忘れずに！



けんこうしらべで朝ごはんの代わりにマスクをもってきたかチェックします！忘れずにもってくるようにしましょう！



12月5日～“お茶うがい”がはじまります！

インフルエンザやかぜのウイルスは、乾燥したところが大好きです。なので、こまめうがいすることによってのどをうるおすことが、インフルエンザやかぜの予防になります。

お茶の中には、“カテキン”という成分が入っており、“カテキン”にはバイキンをやっつける効果があるといわれています。



～ おうちの方へお願い ～

ご不要な緑茶があれば学校に寄付していただくと助かります。期間は今年度いっぱいを予定しております。うがい用であり、飲用ではありませんので、古い物でもかまいません。ご協力よろしくお願いたします。



ウイルスに好かれちゃう…こんな生活していませんか？

夜ふかしが大好き！



野菜は食べない



手洗いは簡単に



空気の入れかえナシ



睡眠不足で居眠り



人混みによく行く



ウイルスに負けない生活を心がけましょう！

きりとり

子ども達の健康や生活のことで気になっていることがありましたら、ご意見をお寄せください。

貴重なご意見、ありがとうございます。