



赤阪小学校
保健室
R1.10.31 No.9

日に日に寒くなってきましたね。赤阪小学校でもかぜをひいている人が増えてきました。かぜ予防には、こまめなうがい・手あらいのほか、ウイルスをよせつけない体づくりが大切です。そのためには、バランスのよい食事と、十分な睡眠をとって体を休めること。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう！



11月19日 世界トイレの日

ピッカピカのトイレのための 3つのポイント



1 早めに行こう！

ギリギリまでがまんしてしまうと、トイレをよごしてしまうことがあります。余裕をもって行きましょう。

2 出るときにチェック！

流し忘れがないか、よごしてしまっていないか確認をしてからトイレを出しましょう。また、トイレットペーパーがなくなっていたら、新しいペーパーを入れましょう。

3 次に使う人のことを考えよう！

トイレのスリッパはきれいに並べましょう。

みんなのトイレです
きれいに使えば
気持ちいい



おうちの方へ

急に寒くなり、気温差などで体調を崩しやすい時期です。早寝、早起きの習慣をつけていただき、登校前の健康観察をお願いします。(嘔吐・下痢の症状がある場合は熱がなくても様子を見ていただき、ゆっくり休養させてください。)

かぜが流行る季節です。ひきはじめに注意してほしいこと

むりをせず温かくして休む



しっかり食べて栄養をとる



部屋の温度や湿度にも気を配る

湿度は70パーセントくらい



急な高熱はインフルエンザの疑いあり。すぐに病院へ



教室でも家でも換気を忘れずに



教室はもちろん、自宅でも忘れずに換気をしましょう。外の空気がよくない場所では、空気清浄機や換気扇を使いましょう。

閉めきった部屋の空気は汚れている

