



千早小吹台小学校
保健室 H26.11.19

日に日に寒くなってきましたね。かぜをひいている人が増えています。
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をとり、じゅうぶん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！



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



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

二酸化炭素や一酸化炭素
細菌
ダニ
カビ
チリ・ほこり

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。よゆう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してからトイレをでましょう。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！

それは「あなた」かもしれません。

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。)