

ほけんだより 12月

貝塚市立北小学校 保健室
平成23年12月1日



今年もこのところあと1ヵ月になりました。
 日々 さむさがきびしくなってきました。手あらい
 うがいをしっかりと、カゼやインフルエンザ
 を予防しましょう!!

12月のほけんくわ

外でげんきに
あそぼう!



うんどろ するときは...

体をうごかすと、体温もあがり汗がでます。
 あまりあつさをしすぎると、うごまにくいし、
 あつくなると、
 体があたたまってきたら、しまぬぎましょう。
 また、汗をかいたらタオルでふきましょう!!
 ぬれたままにしておくと、カゼを
 ひいてしまいます...



冬の服そう

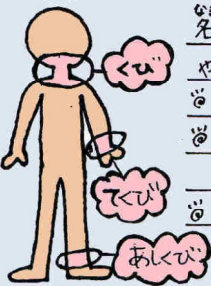


パジャマ はせいけつに!!

ねむっているあいだに、人は汗をかきます。
 それは冬もおなじ!!
 汗はパジャマにすいこまれます。
 そのままにしておくと、においや
 よごれの原因になります。
 こまめに、せんたくをしましょう。



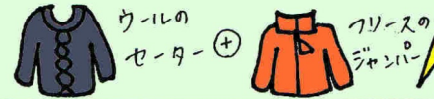
くびを あたためてポカポカ



名前には「くび」がつくところは、さむさが入りこみ
 やすいところですよ。
 ◎くびには、ネックウォーマー、マフラーのふくを!
 ◎手くびには、風が入らないように、口のせまい
 ふくをえらびましょう!!
 ◎あしくびは、くつ下をしっかりとはきましょう。

パチパチ せいでんき

冬といえば「せいでんき」。車やドアにふれると、
 「パチ」とくることはありませんか? 原因はいろいろ
 あります。たとえば「化学せんい」とウールのくみあ
 わせ... よくやりませんか??



レッツ 換気 空気もからだもリフレッシュ

換気すると...
 空気がきれいになる。
 においがとれる。
 ウイルスがとれていく。



しめきっているとき...
 ほにり ウイルス
 ひとの ばくち

さわくても
 空気が入れかえ
 気持がよい

めまいする
 それは空気の
 せいかもよ

マイコプラズマ

全国的に「マイコプラズマ肺炎」が流行
 しています。北小学校では10~11月に
 低学年を中心に数名が感染しました。
 このマイコプラズマ肺炎は、狭小生物の
 感染によりおこるもので、ひどくなる
 (小児の場合ほとんども)肺炎を併発
 します。
 症状は... 発熱→咳が主なもので
 あります。抗生物質をのんで、安静に
 することが大切です。
 予防は... 予防接種はありません。
 こまめに手あらいうがいをしましょう。

