

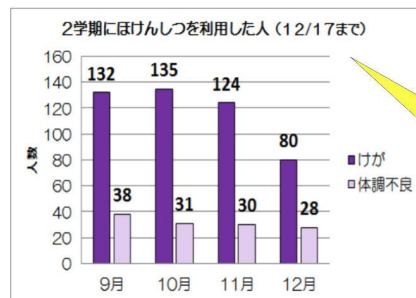
# ほけんだより



貝塚市立北小学校 保健室

平成26年12月22日 発行

## ほけんしつの様子



合計598人が  
ほけんしつを  
利用しました

25日から、ふゆやすみがはじまります。今年、どんな一年でしたか？元気にすごすことができましたか？ふゆやすみの間も、きそく正しい生活を心がけ、カゼやインフルエンザを予防しましょう。始業式に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

### さくせん1 せっけんであらい

手には、ウイルスやよごれがいっぱいついているよ。せっけんの泡が細菌がいよごれもきれいにしてくれる!!  
せっけん手あらい30秒!!をめざそう。



### さくせん2 月夜・乾燥!

カゼ・インフルエンザのウイルスは、乾燥が大好き。部屋の湿度を50%以上にするとGood!!  
加湿器を使ったり、洗濯物を干すといいよ😊



大作戦!!

カゼ インフルエンザ 予防

### 体温upでめんえきUP さくせん3

体温を上げると、ウイルスたたかう免疫細胞が活躍になるよ。病気のとき、熱が出るのも、体の免疫がウイルスをたたかっている証拠なのだ!!

体温をupさせるには...



### 心にやさしさを さくせん4

心と体は、つながっています。イライラしたり、クチャクチャ言葉を使ったりしていると、心がつかれて、体の免疫力もダウンしてしまふよ。そんなときは「SMILE」  
笑顔は心へのやさしさだよ!



おうちの方へ

いよいよ冬休みが始まります。2学期は来室者は多くありませんでしたが、骨折など大きなけがをした児童が数名いました。また、12月に入り、体調をくずす児童も増加傾向にあります。インフルエンザも流行しはじめていますので、くれぐれもお気をつけ下さい。  
冬休みはイベントも多く、どうしても不規則な生活になりがちです。子どもたちが元気にすごせるよう、ご家庭でも気をつけてあげて下さい。  
14日間の冬休み、お友達とたくさん話をして、たくさん笑い合ってください!では素敵な年末年始をお過ごし下さい。

ほけんしつ😊

「ミニミニミニ」

今回は、フキエアスケートの羽生結弦選手の発言を取りあげます。けがをのり超え、先日の大会で優勝!!  
その後に行われた記者会見での言葉です。

「僕は僕。それぞれの個性がある。  
一人として同じ人間はいない。  
それぞれの良さがある」

人と比べるのではなく、自分を信じる心が伝わります。  
とても大切なことだと思いませんか?