

ほけんだより



貝塚市立北小学校 保健室

平成28年(2月21日)発行

ほけんしっこの2学期 (2月16日まで)

けが
体調不良
483人
164人

合計 647人
保健室を
利用しました

23日から、冬休みが始まります。2016年は、どんな年でしたか？ 冬休みのあいだも元気にすごすために、ほけんだよりをよく読んで、きそく正しい生活をしましょう。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。

元気王★ すいみん王

すいみん王もゲトするには、「早ね」「早おき」をいじがけることが「大事」。何時時間ねむたかどと何時にねたかか



元気王★★ しよくじ王

あさ 朝ごはんは、1日を元気に過ごすためのエネルギー。冬休み中も忘れずに食べようね!!



元気王★★★ せいけつ王

あさ よる 朝と夜、一本一本ていねいに歯をみがこう。

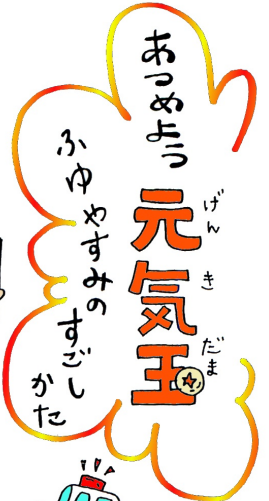


元気王★ カゼインフルエンザ予防王



元気王★★★ あんぜん王

くら 暗くなるのが早いよ!! 外で活動するときは注意しましょう。



子どもはお酒もダメ!



保護者のみな様へ

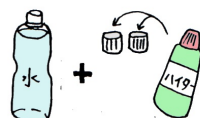
胃腸炎について

この時期になると、感染性の胃腸炎が流行してきます。ご家庭でも気を付けて下さい。

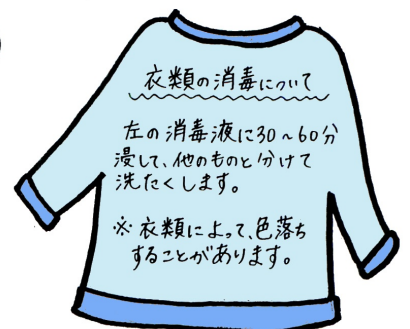
- ① 嘔吐物(便)にはすぐに「フタ」
吐いた物に、何でもいいので上にかぶせてフタをします。新聞紙やペーパー用のトレシットがオススメ!P
- ② 消毒は「塩素系漂白剤」
嘔吐物がついた場所、物も消毒しましょう。
- ③ 嘔吐物の処理には「使いすてマスク&手袋」
使い終わった手袋やマスクはゴミ袋に入れ、口をしぼって捨てます。処理後は、石けんでの手洗いを忘れずに。



衣類・おむち・便座に使える 消毒液の作り方



2Lのペットボトルに水を入れ、ペットボトルのキャップに2杯の漂白剤をまぜたら、できあがり。



衣類の消毒について

左の消毒液に30~60分浸して、他のものと分けて洗たくします。

※衣類によって色落ちすることがあります。

冬休みは、たのしいイベントがいっぱい! クリスマスに、お正月。大人たちは、お酒をのんでたのしろう... 本もひと口だけ...



ちょっと待って!!

未成年がお酒をのんではいけません!



骨がもろくなり 成長がおくれる



急性アルコール中毒 なりやすい



死んでしまう ことも!!

法律で 禁止されている

