



2013年

ほけんだよい 1月

ちゅうおうしょうがっこう ほけんしつ
中央小学校 保健室



あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくおねがいします。

クリスマスやお正月など、楽しい行事がいっぱいの冬休み、かぜなどひかす元気に過ごせましたか？冬は寒くて、つい部屋にこもりがちですね。天気の良い日はできるだけ外に出て、思いっきり体を動かしてみましょう！楽しく遊んでいるうちに、かぜのウィルスもどこかへ飛んでいきますよ。

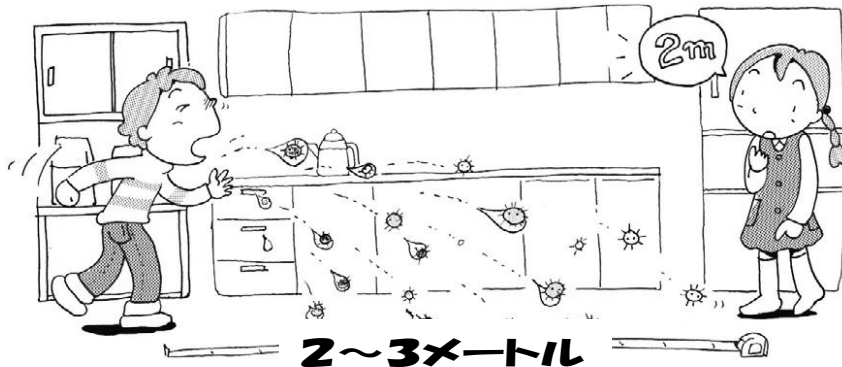
シーズン到来!? かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷり</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は 汗を吸い 寒い時は 保温 してくれる</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>病は気から...</p>

せきやくしゃみ、こんなにとんでいます

マスクをしよう!

せきやくしゃみは目に見えませんが、ウィルスはこんなに飛んでいます！マスクをして、自分や周りの人たちの健康を守りましょう！



おうちのかたへ
朝(登校前)の...
お子様の健康観察をよろしくお願いいたします

★こんなときは、大事をとって休養を...

1. いつもより体温が高い。
2. 朝ごはんがしっかり食べられない。
3. 夜、ぐっすり眠れていない。
4. 前日、熱があった。
5. 吐き気や全身のだるさがある。 など...

★無理をして、登校すると...

一日学校で過ごせず、早退してもらうこともあります。いつでもお迎えに来ていただけるよう、保護者の方のその日の確実な連絡先を、連絡帳などでお知らせください。

インフルエンザ対策マスコットキャラクターの募集

おおさかけんこういりょうぶかんせんしやう 大阪府健康医療部感染症グループで「インフルエンザ対策」をイメージするキャラクターデザインを募集しています。公募期限は、平成25年3月31日までです。応募用紙等は保健室にありますので、応募したい人は保健室に来て申し出てください。

