

ほけんだより12月

奈良西養護学校
保健室 H30.12.20

12月 ほけんもくひょう

寒さに負けないようにしよう



12月に入り、日ごとに寒くなってきました。寒いと部屋の中で過ごすとも増えますね。この時期は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行してくる季節です。体を動かして、病気に負けない体力をつけることも大切です。できるだけ、外で体を動かしましょう。

また、体を動かすことで、体温が上がりぽかぽかと体の中から温まることができます。そして、運動して汗をかいた後は、しっかり汗をふきとり、着替えましょう。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



寒い季節 体温をアップするために

- ① 食事をとる
- ② 体を動かす
- ③ 湯船につかる



冬休みもけんこうに過ごそう！

ふ きそくな
せいかつ
生活リズムに
ならないように！



ゆ だんせず
やす ちゆう
お休み中も
かぜ予防を

や りすぎ、
みすぎに注意！
ゲームやテレビ



す ききらい
なくして栄養
バランスよく

み がこう！
は ほん ほん
歯1本1本を
ていねいに



保護者の皆さまへ

寒さが増し、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。インフルエンザについては、県内全体で流行が始まっています。手洗い・うがい・マスク（咳エチケット）の感染予防を心がけてください。

本校では、インフルエンザの発症者は0名です。（12/18 現在）このまま穏やかに2学期を終え、元気に冬休みを迎えてもらいたいものです。

インフルエンザと診断された場合は、担任までご一報お願いします。