

ほけんだより 12月

平成30年12月4日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用
【家庭数配布】

12月のめあて☆外で元気に遊ぼう

だんだんと寒くなってきて「外で遊ぶのはやめておこう…」なんて人はいませんか。
外で元気に遊ぶと、いいことがたくさんあります。

○体力や免疫力が付き、風邪をひきにくくなる。

○夜、ぐっすり眠ることができる。

○気持ちがすっきりして、勉強がはかどる。

遊びはじめは少し寒いかもしれませんが、動いていれば
体も温まってきます。ぜひ、お友達とさそい合って、外で元気に遊みましょう！

からだポカポカ
こころもポカポカ!?



★マスクと手あらいで感染症予防★

これからの季節、いよいよ本格的にインフルエンザなどの感染症が流行ってきます。感染症を予防するためには①マスクをつける。②手あらいをこまめにする。この二つが大切です。とくに手あらいは、外から室内に戻るとき、トイレの後には必ずしましょう。

うつる病気：感染症予防



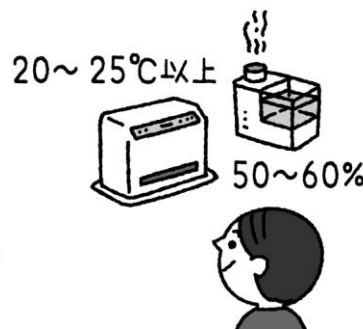
かぜのひきはじめの注意



安静にして休む



しっかり食べて栄養補給



適度な温度・湿度に



外出はひかえる

ほけんだより 12月

平成30年12月4日
練馬区立中村小学校
保健室 保護者の皆様

インフルエンザが流行り始めています！

11月の終わりから、いよいよ中村小学校でもインフルエンザでのお休みが増えてきました。学級閉鎖を行ったクラスもあります。

毎年のお願いになりますが、流行拡大を防ぐために下記についてご理解とご協力をお願いします。



・手洗いの励行

ウイルスが手に付着し、体の中に入るのを予防します。しっかりと石けんで洗い、きれいなハンカチで拭きましょう。

・朝の健康観察と検温

普段と比べて体調が悪い時には無理をしないことが大切です。また、朝、熱を測る習慣をつけると、体調の変化に早く気付くことができます。

・マスクの着用と予備のマスクの準備

予防のために、できるだけマスクの着用をお願いします。学校で落としてしまったり、汚してしまうことも多いので、ランドセルに予備を入れておくことをオススメします。

《寒い季節》体温をアップするために

