

ほけんだより

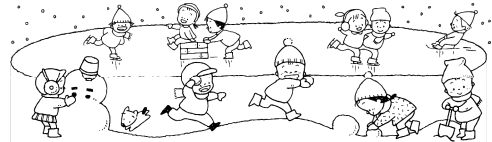
平成30年1月12日
練馬区立練馬第三小学校
保健室 No. 9

1月に入って、いよいよ1年の中で一番寒い時期となりました。

水が冷たいと「手洗い」は分かっているけど、いいかげんになりがち…。でも、かぜやインフルエンザの予防には、とても大切なので石けんを使ってしっかり洗いましょう。

「体調を万全に！予防を完ぺきに！」を心がけて、元気に過ごしていきましょう。

1月の保健目標 部屋の空気を入れかえよう



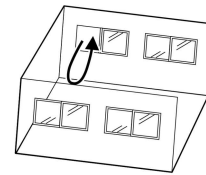
部屋や教室の空気を入れかえよう！

換気をすることで、二酸化炭素やかぜのウイルスが増えてしまった空気を外に出し、きれいな空気を部屋に入れることができます。

換気で窓を開けると、その向かい側にも窓やドアがある場合は、両方開けて空気の通り道を作りましょう。

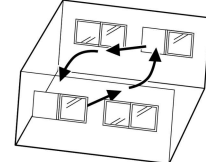
保健委員会では2年生の学級週間と協力して、1月15日から2週間、昼休みに各クラスの窓開け点検をします。休み時間には窓を開けて教室の空気を入れ換えましょう！

片側だけ窓を開けた場合



なかなか空気が入れかわりません

両側の窓を開けた場合



空気の入口と出口ができて、空気が流れます

気を付けて ちょっとの油断がかぜのもと

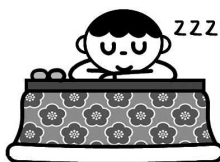
夜ふかし



手洗いしないで食べる



かぜのひきははじめ・なおりかけは、油断せず無理をしないで！



ZZZ...

こたつでうたたね

