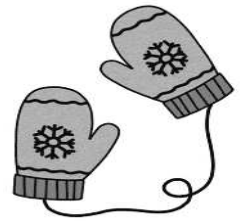


ほけんだより

平成29年12月1日
練馬区立大泉西小学校
保健室

師走を迎え、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎が気になる季節となりました。
子供たちは寒さに負けない身体をつくるために、休み時間には校庭に出て遊び、
持久走にも取り組んでいます。

今のところ感染症は広がっていませんが、今後気になるところです。
ご家庭でも手洗いやうがいなどを励行し、感染予防に努めてください。
よろしくお願いたします。



マスクのあつかいに気をつけていますか？

- ・せいけつなマスクをつけていますか。
- ・鼻と口をすきまがないようにおおっていますか。
- ・表面をさわらないようにひもを持ってはずして
いますか。
- ・はずしたマスクをおきっぱなしにしていますか。

食事の前やトイレの後などに石けん
で手をよく洗い、きれいなハンカチや
タオルでふくようにしましょう。



- ・ビニールなどに入れて
ずてしていますか。
- ・使った後は、手を洗
っていますか。

「かぜかな？」と思ったら…

● ゆっくり休む



早くねて、
すいみんを十分に！

● 体をあたたかくする



汗でしめった
下着はとりかえて！

● 栄養をとる



消化のよい
あたたかいものを！

● 水分をこまめにとる



脱水状態に
ならないよう注意！