

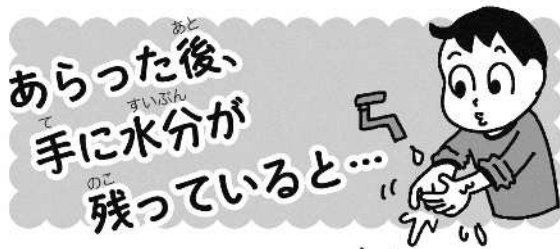
ほけんだより

平成30年12月4日
練馬区立大泉西小学校
保健室

芸術の秋が過ぎ、師走を迎えました。
子供たちは寒さに負けない身体づくりのために、持久走にも取り組んでいます。
これから感染症が気になる季節となります。手洗いやうがいもしっかりして、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などを予防するようにしましょう。



ふゆ けんこう す
冬を健康に過ごそう



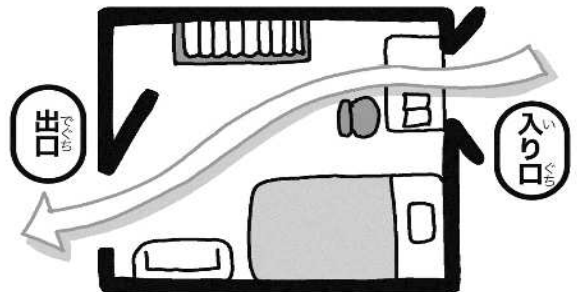
ウイルスや汚れなどがつきやすい



しもやけ、あかぎれの原因にも!

ときどき窓を開けて、空気の入れかえをしましょう。

かんきは、空気の通り道をつくるのがポイントです!



きれいな

ハンカチやタオルで

ふくようにしましょう。

かぜのひきはじめの注意



あんせい やす
安静にして休む



た しっかり食べて栄養補給

20~25℃以上



50~60%



てきど おんど しつど
適度な温度・湿度に



がいしゆつ
外出はひかえる