

# ほけんだより

令和元年12月3日  
練馬区立大泉西小学校  
保健室

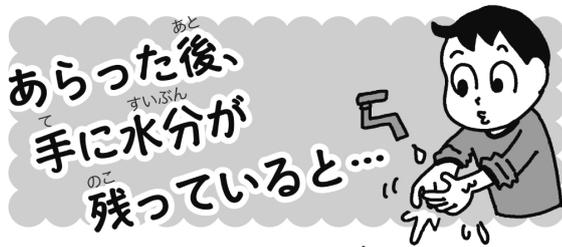
芸術の秋が過ぎ、師走を迎えました。

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。

これからインフルエンザや感染性胃腸炎などが心配される季節となりますので、手洗いうがいをしっかりして、感染症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



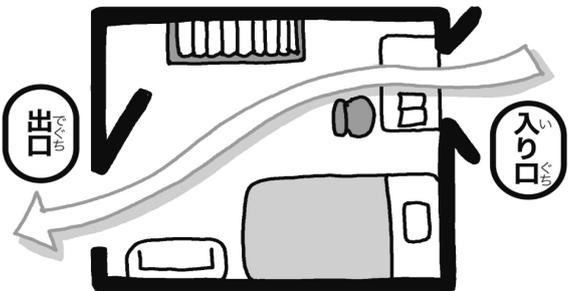
ウイルスや汚れなどがつきやすい



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。

今のところインフルエンザはおさまっています。

## 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