

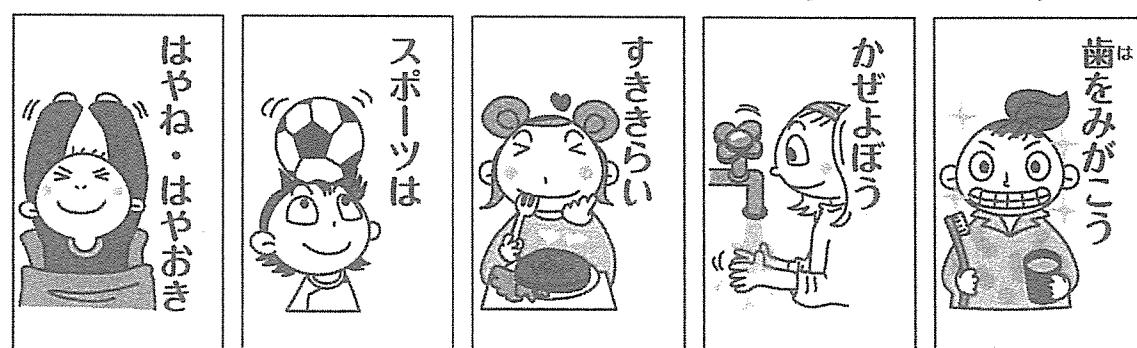
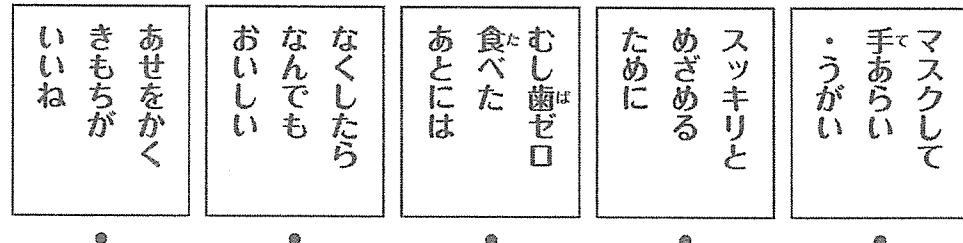
H31.1.8 保健室

あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごせましたか？ご飯をたくさん食べた人、たくさん遊んだ人、家でゆっくり過ごした人、それぞれいると思います。来週から元気アップ大作戦が始まります。冬休みの生活リズムから学校の生活リズムになおすチャンスです！金メダルがとれるように、しっかり取り組みましょう。



健康カルタに挑戦しよう！

読み札（上）にあう、取り札（下）を選んで、線でむすびましょう。



【こたえ】

マスクして手あらい・うがい→かぜよぼう
スッキリとめざめるために→はやね・はや起き
あせをかくきもちがいいね→スポーツは

むし歯ゼロ食べたあとには→歯をみがこう
なくしたらんでもおいしい→すききらい

インフルエンザが流行しはじめています

全国的にインフルエンザが流行しています。インフルエンザは、感染力が強いので、早めにインフルエンザにかかったことに気づくことが、友達にうつさないために大切なことです。「寒気がする」「頭が痛くてしんどい」など、いつもと違って体調が悪いときは、無理をしないで、おうちの人や担任の先生に伝えましょう。また、予防や友達にうつさないために、マスクをしましょう。必要なときにすぐに使えるように、予備のマスクを持ってきておきましょう。

かぜとインフルエンザのちがい。



①ランドセルの内ポケットに、新しいマスクをいれておきましょう。

②忘れた場合は、学校のマスクを貸し出します。
後日、新しいマスクを1枚返却しましょう。

③鼻水がたくさんでるときは、箱ティッシュを持ってきてもらいません。

かぜに負けない体をつくろう

