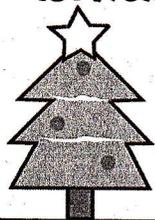
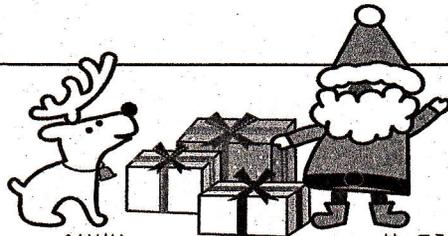


ほけんだより 12月号



# すこやか



平成28年12月7日発行  
 おわりあさひしりつあさひしょうがっこう ほけんしつ みすの  
 尾張旭市立旭小学校 保健室【水野】

12月になり、2学期もあと少しで終わろうとしています。毎日元気よく登校できるように、しっかり**かぜ予防**をしましょう。また、けがをしないように、**安全な行動**をしましょう。寒い季節は、かぜ以外にもインフルエンザや胃腸かぜなどの病気にかかりやすくなります。外から帰った後は、**手洗い・うがい**をしっかりとすることや、**規則正しい生活**をすることを心がけましょう。

## 冬のけんこうチェック

できているものに○をつけよう!

<input type="checkbox"/>	手洗い・うがいをしている。	<input type="checkbox"/>	寒くても、体をしっかりと動かしている。
<input type="checkbox"/>	草ね・草おきをしている。	<input type="checkbox"/>	こまめに部屋の空気を入れかえている。
<input type="checkbox"/>	すききらいなく、なんでも食べている。	<input type="checkbox"/>	下着(シャツ)を着ている。
<input type="checkbox"/>	お風呂であたためり、せいけつにしている。	<input type="checkbox"/>	病気にかからない・うつさない方法を知っている。

冬休みは...  
 「〇〇しすぎ」に注意!

食べすぎ!

やいすぎ!

ゴロゴロしすぎ!

一気にふえるよ!  
**インフルエンザウイルス**

1日たつと  
 100万倍!!

これからとくに大事だよ!  
**手洗い・うがい・咳エチケット!**