

ほけんだより



H25. 12. 9
春日井市立大手小学校



はや早いもので12月もなかば。2学期が終わりに近づいていま
す。たくさんの行事がありましたが、みなさんにとってどんな
2学期だったでしょうか。けがや病気をせず、毎日元気に過
ごせましたか？最近、体調を崩して保健室へ来る人が少し増
えたような気がします。寒い日が続くようですので、体の調
子を崩さないように気をつけましょう。



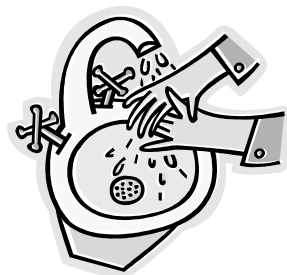
ほけんもくひょう
12月の保健目標

しせい ただ
姿勢を正しくしよう

寒いと、ついポケットに手を入れて背中を丸めてしまいがち
です。日頃から背筋を伸ばして、自分でいい姿勢かどうか分
からないときは、時々家の人に見てもらったり、肩の高さは一
緒か鏡で見たりしましょう。

かぜやインフルエンザ・感染性胃腸炎にも気をつけましょう！！

この先、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行が心配です。他の県ではノロウィルス
による感染性胃腸炎の集団感染もありました。乾燥した冷たい空気で、私たちののどや
鼻の粘膜が弱り、ウィルスが侵入しやすくなります。多くの感染症の予防法は、手洗い・
うがい効果的です。日頃から手をきちんと洗う習慣をつけておきましょう。
ハンカチもお忘れなく…。



かぜをひいたときの3原則^{げん そく}

その1 安静^{あん せい}



ムリをせず、すいみんを
十分とるようにしよう。

その2 保温^{ほ おん}



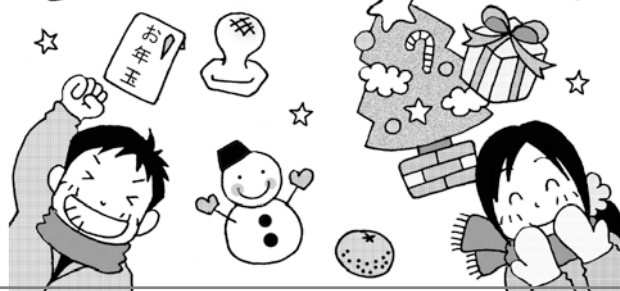
汗でしめった下着は
冷えのもと! こまめに
取りかえよう。

その3 栄養^{えい よう}



消化のよい、あたたかい
ものをとろう。水分補給
も忘れずに。

もうすぐ楽しい冬休み♪



クリスマスにお正月、みなさんにとって楽しい冬休みですね。生活リズムを崩
しすぎて3学期のスタートがうまくいかない…なんてことのないように、睡
眠・食事・運動のリズムを整えて、元気にすごしてください。

