

ほけんだより1月

笹川東小学校
ほけんしつ



おうちの方へ

<出席停止期間の確認です>

インフルエンザの出席停止期間は次のようになっています。

かかった日から

後5日、

熱がさがってから

後2日たつまでは

登校できません。



手洗いとうがい

ウイルスが
からだに入
る前に洗い
流そう。



十分な睡眠

夜は、免疫力を高めるリンパ球
が増える時。
だからゆっ
くりからだ
を休めよう。



室内を適度な湿度に

カゼ・インフル
エンザは乾燥が
好き。室内を適
度な湿度（約50
%）にしよう。



マスク

人への感染を防
ぎ、乾燥からの
どをまもります。



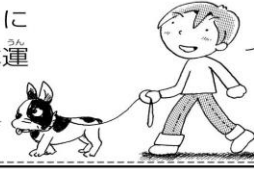
栄養バランスのとれた食事

ビタミンC
を十分にと
ろう。水分
補給も忘れ
ずに。



ストレスの解消

免疫力・抵抗力を低下させるストレス
をためないように
しよう。適度な運
動も予防にな
ります。



「さんぽ」の曲で 洗ってみよう!



あるこう あるこう



わたしは元気



あるくの大好き



どんどん行こう



さかみち トンネル



くさっぱら



一本ばしに



でこぼこじやり道



くものすくぐって



くんだり道

かぜ予防の うがいは

さいしょ



ぶくぶくうがいを2回

そのあと



がらがらうがいを

3~5回しよう!

健康委員会の集会発表 合言葉は「うまくきたえて」

健康委員による集会発表はどうでしたか? 昼休みの時間に何回も練習をして、

いっしょうけんめいがんばりました。かぜの予防に大切なこと わかりましたか?

合言葉は う(うがいをする) ま(マスクをする)

く(空気を入れ替える) き(きそく正しい生活リズム)

た(体力をつける) え(栄養をとる) て(手を洗う)

体をうまくきたえて かぜ・インフルエンザから

体を守りましょう。

