



ほけんだよい



名護屋小 保健室
令和5.12.22

明日からまちにまった冬休みがはじまります。クリスマスにお正月と楽しい行事がいっぱいです。楽しいからといって、はめをはずしすぎて事故にあったり、ゲームのしすぎや、おかしを食べ過ぎ、夜ふかして、体調をくずしたりしないようにしましょう。新年あけた3学期も、みんなの元気な笑顔に会えることを楽しみにしていますよ。



この冬も「インフルエンザ」、「かぜ」、「コロナ」の予防につとめましょう

…予防法は同じ、下の1と2を実行しましょう…

1 石けんによる手洗い



石けんによる手洗い、こんなときにします！



2 抵抗力をつける(下げない)ために



①朝、昼、晩しっかりご飯をたべる



②早くねる



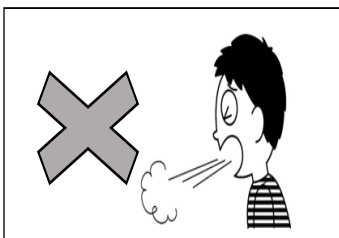
③外で遊ぶ運動する

抵抗力とは、外から病気のもととなる、ウイルスや菌が、体内に入ってきた時に、自分が持っている闘う力のことです。体力が落ちている時には、病原菌(ウイルス菌)に負けてしまい、病気になってしまいます。抵抗力をつけるためには、毎日かかさず、左の①、②、③をすることです。



「せきエチケット」を実行しましょう！ マナーです

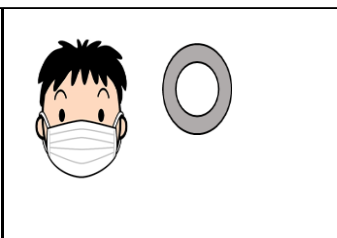
下の○印が「せきエチケット」です



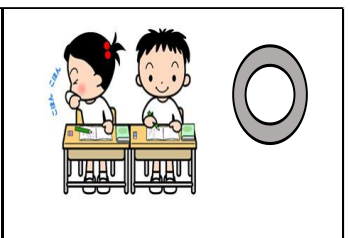
まわりの人にウイルスをはきかけています。感染の大もと！



せきが出そうになったら、うでやティッシュで鼻と口をおおうこと



咳が出たり、かぜやインフルエンザになった時は、マスクをする。



急に咳が出るときは、人がいない方向を向いてする。