



すこやか

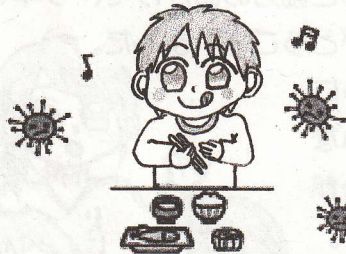


平成27年12月4日発行
 おわりあさひしりつあさひしょうがっこう ほけんしつ みずの
 尾張旭市立旭小学校 保健室【水野】

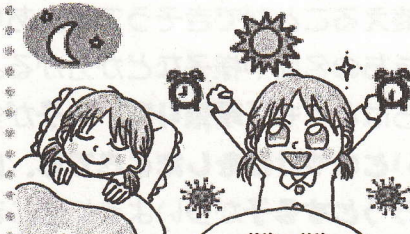
12月になり、季節はいよいよ冬を迎えました。まだ、体の調子が悪くて、学校をお休みする人は少ないですが、油断は大敵です！少し体の調子が悪くても、部活や遊びなど、好きなことは、無理をしてもやってしまう人が多いですが…**ときにはガマンも大事**ですよ！

かぜを治す一番の薬は「ゆっくり休むこと」です。あと少しで冬休み！残りの日を元気よく登校できるように、無理をせず、かぜの予防をしっかりしてすごしましょう。

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



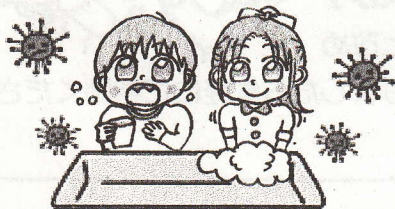
●すききらいしないで何でも食べる



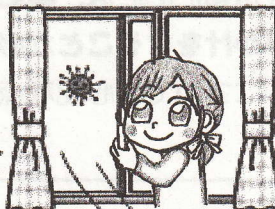
●夜ふかししないで早ね早おきする



●ゴロゴロしないで運動をする



●手あらい・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！

ウイルスがとぶキョリ

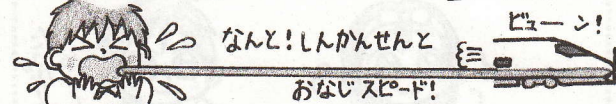
☺ 話す … 1 m



☺ せき … 3 m

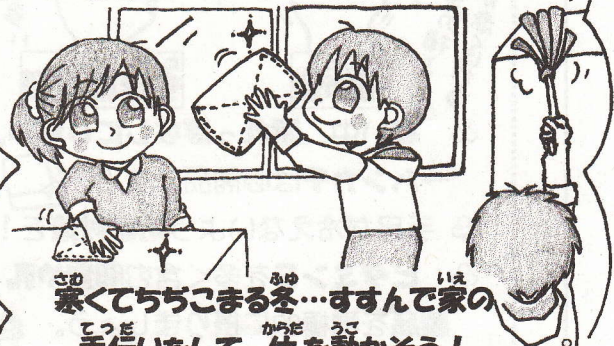


☺ くしゃみ … 5 m



* かぜ気味のときは、マスクをしましょう！

てっぺん
お手伝いはからだを
うご動かすチャンス！



寒くてちちこまる冬…すすんで家の
手伝いをして、体を動かそう！

