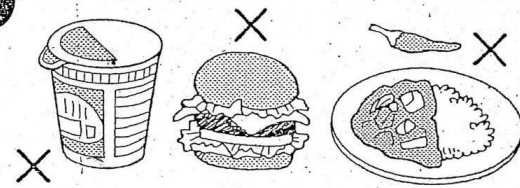


ほけんだより 12月号



かぜの時にさけたい食品は

ビタミンやミネラルの含有量の少ない加工食品や油っぽいもの、刺激物はやめましょう。



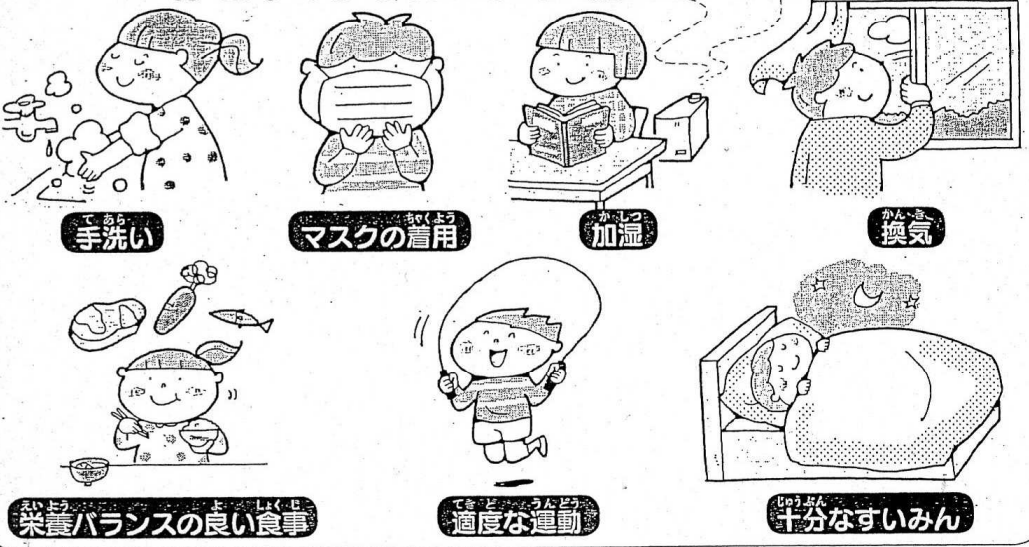
今年も1ヶ月なくなりました。楽しいことがたくさん待っていて、子どもたち

もうきうき気分のことでしょう。今年のサンタさんは、いったいどのくらいプレ

ゼントをふんばつしてくれるでしょう。2学期も登校する日が少なくなりました。

体調をくずさずみんなが毎日元気に学校にこられるように願っています。

・かぜやインフルエンザを予防するには・



知っているか？

下着の**効果**

体を温める役割があるので、必ず服の下に着るようにしましょう

換気をしよう



「1時間に1回、1回につき5分」がポイントです

スタート

冬休みを元気に！
健康生活
すどろく

- がんばって 早寝早起き **3つすすむ**
- 食べすぎてゲリをした **1つもどる**
- 好きなものを へらせた **2つすすむ**
- こたつで 1日ダラダラ **1回休み**
- むし歯を ぜんぶなおした **1つすすむ**
- おかしを 食べすぎた **2つもどる**
- 夜中まで ゲームに夢中 **3つもどる**
- 家族みんなで大そうじ **2つすすむ**

ゴール

冬休み明けには、みんな笑顔で会いましょう！

熱が下がっても...

インフルエンザウイルスはかぜの原因となるウイルスよりも感染力が強いため、症状が軽くなり熱が下がっても、ウイルスは体内でつくられており、ほかの人に感染させる危険性があります。そのため、発症してから5日を経過し、加えて熱が下がってから2日を過ぎるまでは登校できません。

