

平成25年12月9日

小田原市立三の丸小学校保健室



12月になり、とても寒くなってきましたね。ピンとはった空気
に青空。冬がきたなあと感じます。みなさんはどんなことで冬がき
たなあと感じますか？

インフルエンザ★予防するため★

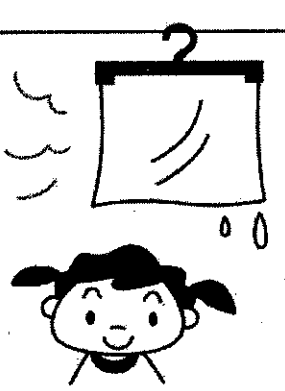
外からもどったら、
手洗い・うがいをする



なるべく人ごみを
さけ、マスクをする



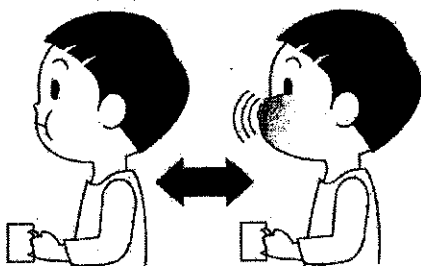
部屋の加湿(ぬれタオルを
つるすなど)をする



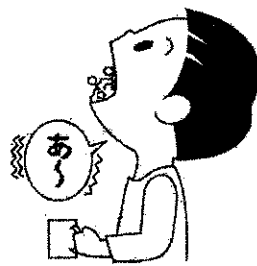
栄養や睡眠に気をつけ、
体のていこう力をたかめる



上手にうがいをしよう！
ブクブクうがい ガウガウうがい



水を入れて口を閉じ、勢よくほほを
ふくらませたり、元にもどしたりします。



上(天井)を向いて、のどまで水が
届くようにし、「あー」と声を出します。

自分の体は、
自分で守る！！
ほんの少し気を
つけて生活する
だけで、かせやイン
フルエンザを予防で
きます。

12月11日から、産休(赤ちゃんを
産むためのお休み)に入りますので、保健室の先生がかわります。
みなさん、大きくなるお腹に一生懸命話しかけてくれて、なでてくれて
ありがとう！またみなさんに会える日を楽しみにしています。
けがや病気に気をつけて、元気に過ごしてください。



ひろせけいこ
廣瀬啓子