

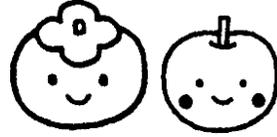


# 12月 ほけんだより 日南小学校

2021, 12, 5

児童のみなさんも、おうちの方も読んでください。

寒くなりました。体調に気をつけましょう。



体が冷えると、お腹や頭が痛くなったり、  
体の力が弱くなって、風邪をひきやすくなったり、他の病気にも  
かかりやすくなります。



## 寒さに負けないように

- ① 着るもので体温を調整しましょう。  
半袖を着ていても元気な人もいますが、  
保健室に来る人の中には、下着を着な  
いで、背中が見えている人や、足が出て  
寒そうにしている人もいます。  
寒い朝は1枚多く着て、暑くなれば  
脱げるような重ね着をして体温を調整  
しましょう。



- ② 寒い朝こそ、朝ごはんをしっかり食べて体温を上げましょう。  
体が動きやすくなります。温まる食べ物、飲み物なら、さらに  
いいですね。



- ③ 寝不足は、体力が落ちます。たっぷり寝ることが、  
寒さ対策にもなります。



## 手をせっけんでしっかり洗おう

★ 手洗い、うがいをする事は、これからの時期、特に心配になるインフルエンザ  
や感染性胃腸炎（ノロウイルスなどの感染）の予防になります。

バイキンがついた手



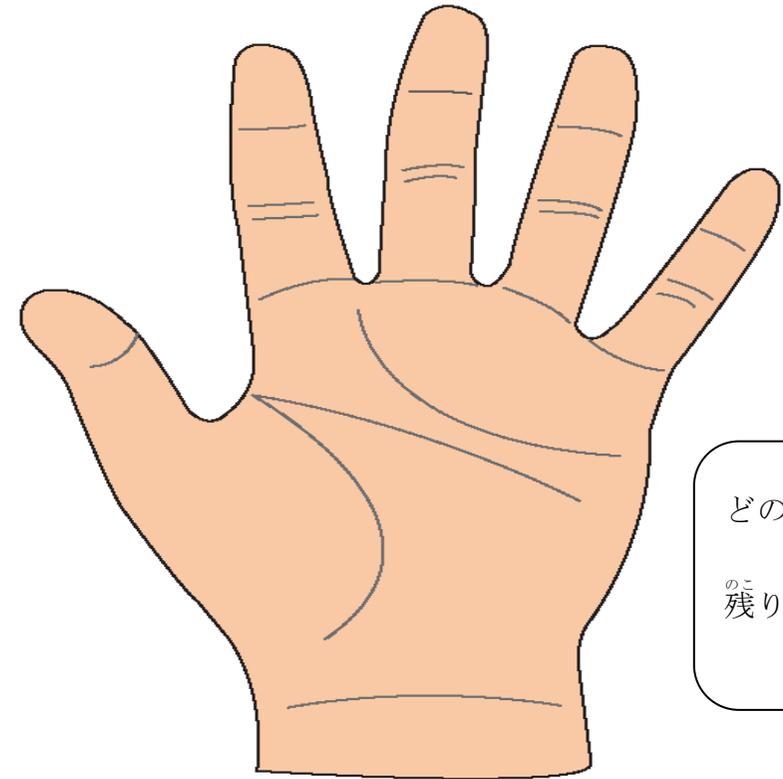
手から、体の中へ



ハンカチをわすれずに、毎日交換して持ってきましょう。



## 手の洗い残しが多い場所はどこ？



どの部分がよごれが  
残りやすいかな？

答えは保健室前にはってあるポスターに書いてあります。