

ほけんだより12月

桜谷小
保健室
H29.12

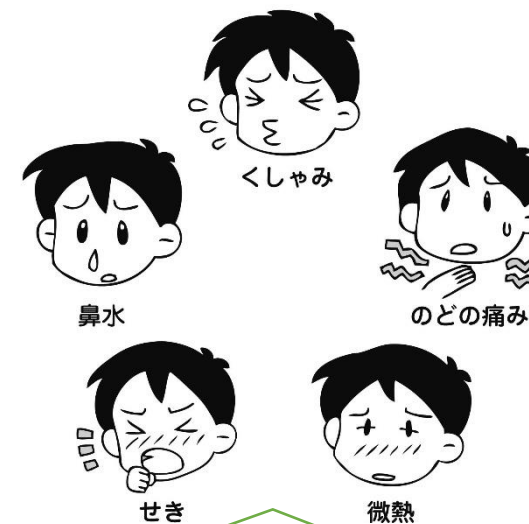
毎月1枚ずつめくってきたカレンダーが、最後の1枚になってしまいました。
今年は、みんなにとってどんな年でしたか？楽しかったこと、うれしかったことはいい思い出にして、いやだったこと、つらかったことはわすれて、新たな気持ちで学校生活を楽しく過ごしていけるようにしましょう。

かぜのよぼうは 学校 みんなで家ぞくで取り組もう

かぜをひかないためには、自分のからだがウイルスに打ち勝ってくれる力、抵抗力を身につけることが一番です。ふだんから、どんなことを実行するのがいいでしょう？
ねること、食べること、体をうごかすこと、手をあらうこと、うがいをする事、マスクをつけること、かん気をすることなど、自分でできるよぼう方法を実行しましょう
かぜにかかったとしても、からだに抵抗力が備わっていれば早く回復することができます。

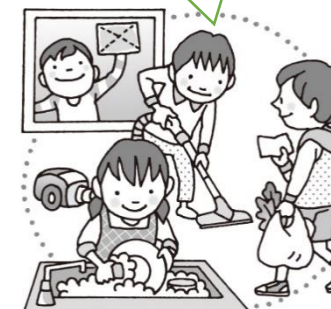
2学期が元気よく終わることができるように、学級やおうちでもおたがいに気をつけあってふせいでいきましょう。

かぜをひかないようにしましょう



かぜぎみの人やかぜでお休みをする人が少し増えてきました。町内小学校でもインフルエンザA型にかかっている人もいて全国で流行期に入りました！

12月はあわただしい月です。
お手伝いをして体を動かすのもいいですよ。



ピーちゃんのお手伝い

K・Shinbo

