

# ほけんだより12月

平成30年12月6日  
 横浜市立平沼小学校  
 校長 長谷川 絹子  
 養護教諭 遠藤 梨那

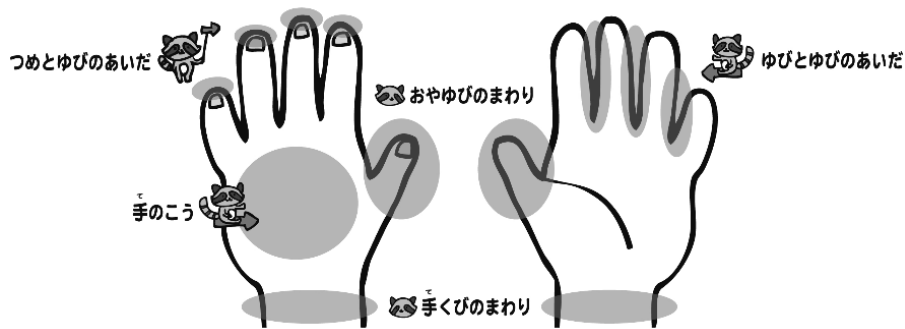
家庭数

今年も終わりに近づいてきました。12月に入っても比較的暖かい日々が続いていますが、油断はできません。

先週、おなかの風邪や下痢、吐き気、感染性胃腸炎でお休みする子がいました。子どもたちには手洗い、うがい、マスク等の指導をしたり清潔な状態での給食の配膳、水道や足元等の消毒をしたりして流行の予防に努めました。幸い、お休みする子は減ってきました。また、近隣の保育園、幼稚園や小学校ではインフルエンザも出てきています。子どもたちが、冬を楽しく健康に過ごすために、ご家庭でも手洗いうがい等の声かけをしていただきたいと思います。よろしくお願いします。



あらいわすれ、気をつけて！手あらい



うらはほけんいいんかいからのメッセージです！

手を洗った後はハンカチでふきましょう！

## 12月の保健目標

冬を健康に過ごしましょう。

冬休みもケガに気をつけて！



ぶくぶく ガラガラ



のど、口の中... 2つのうがいでスッキリ

## かぜのひきはじめの注意



安静にして休む



しっかり食べて栄養補給

20~25℃以上



50~60%

適度な温度・湿度に



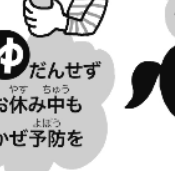
外出はひかえる

## 冬休みもけんこうに過ごそう！

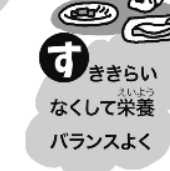
きそくな生活リズムにならないように！



やりすぎ、見すぎに注意！ゲームやテレビ



みがころ！歯1本1本をていねいに



みきがころ！歯1本1本をていねいに



すききらいなくして栄養バランスよく

