

すくすく

志木市立志木第四小学校 保健室 H31.15

1月の保健目標

教室の空気を
交換しよう。

インフルエンザによる学級閉鎖が志木市内でも始まりました。寒さと空気の乾燥が続いています。暖房をしている所は換気をし、湿度にも気をつけてください。「窓開け隊」として保健給食委員会の皆さんが教室の出入り口を業間休みに開けていきます。新鮮な空気を取り入れ、さわやかな中で勉強していきましょう。



**くしゃみやせきを
手で押さえない子!**
おかげで他の子のところまで
飛んでいけるんだ~

手を洗わない子!
家に帰ったときや、
ごはんの前に洗わない子が
特にスキ!

**窓を閉め切った
部屋にいる子!**
外に追い出されず、一緒に
いられてしあわせだな~

夜ふかしをする子!
寝不足の子はめんえき力が
ないから、すぐに友だちになれるよ

人ごみの中に
よく行く子!
仲良くなるチャンスが
いっぱいあるよ

病気になる(ウイルスくんに嫌われる)ためには、どうすればいいかわかったかな?

おすすめ!
元気っ子のみち

スタート

A シャキーン!
はやねはやおき

B 体ほかほか! 外あそび

C 毎朝もりもり!
バナナうんち

D 残さず食べるよ!
もぐもぐごはん

E あわあわゴシゴシ
ていねい手洗い

F あっはっは!
笑ってストレスげきたい

G ふう~っ!
ゆったりお風呂いい気持ち

ゴール

元氣のための習慣を全部たどって
ゴールしてね
1回通った場所は2回通れないよ

1月

じつは冬も大切 水分補給

夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは? と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は
カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます。
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも
発熱や下痢、嘔吐があったら、
いつも以上に水分補給が大切です