



ほけんだより じどうよう 黒田小保健室



すくすく 1月

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

かぜのよぼうをしよう

シーズン到来!?! かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>うがい・てあらい</p>	<p>バランスよいしょくじ</p>	<p>しっかりすいみん</p>
<p>いふくのちょうせつ</p>	<p>はだぎをきちんときる</p>	<p>へやのかんき</p>
<p>ひとごみにいかない</p>	<p>てきどにうんどう</p>	<p>げんきなところ</p>

かぜのバイキンにまけないようにしましょう。学校にうがいをするためのコップをもってきましょう。せきなどのしょうじょうがあるひとは、マスクをしましょう。



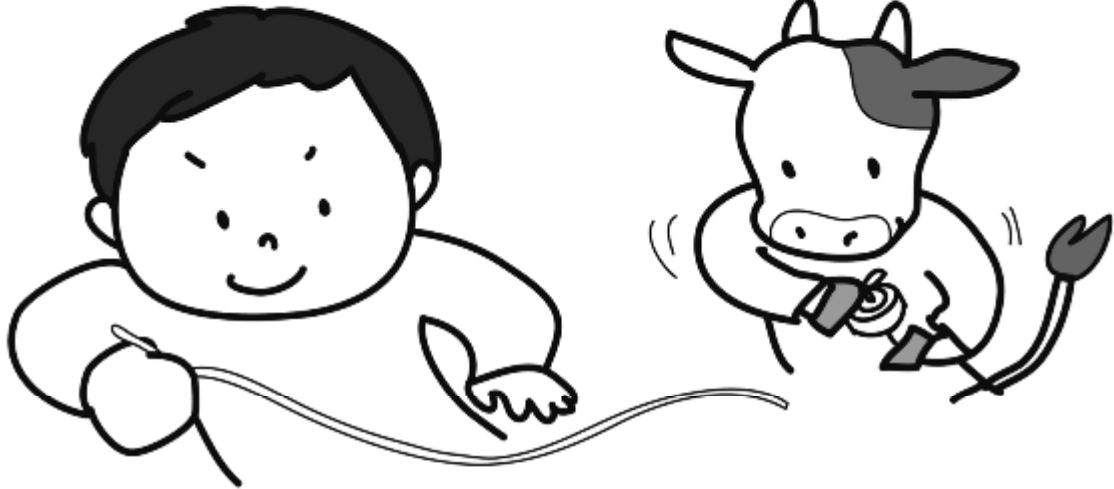
かぜやインフルエンザのウイルスは、とても小さく、マスクをとおりぬけてしまいます。しかし、くしゃみやせきでとびちった、はな水やつばからのかんせんをふせぐことができます。また、マスクをすると、じぶんがはいきのしめりけで、のどやはながかんそうしにくくなり、ウイルスのはたらきがよくなります。

せきがでる人も、よぼうしたい人もマスクをするといいですね。

1

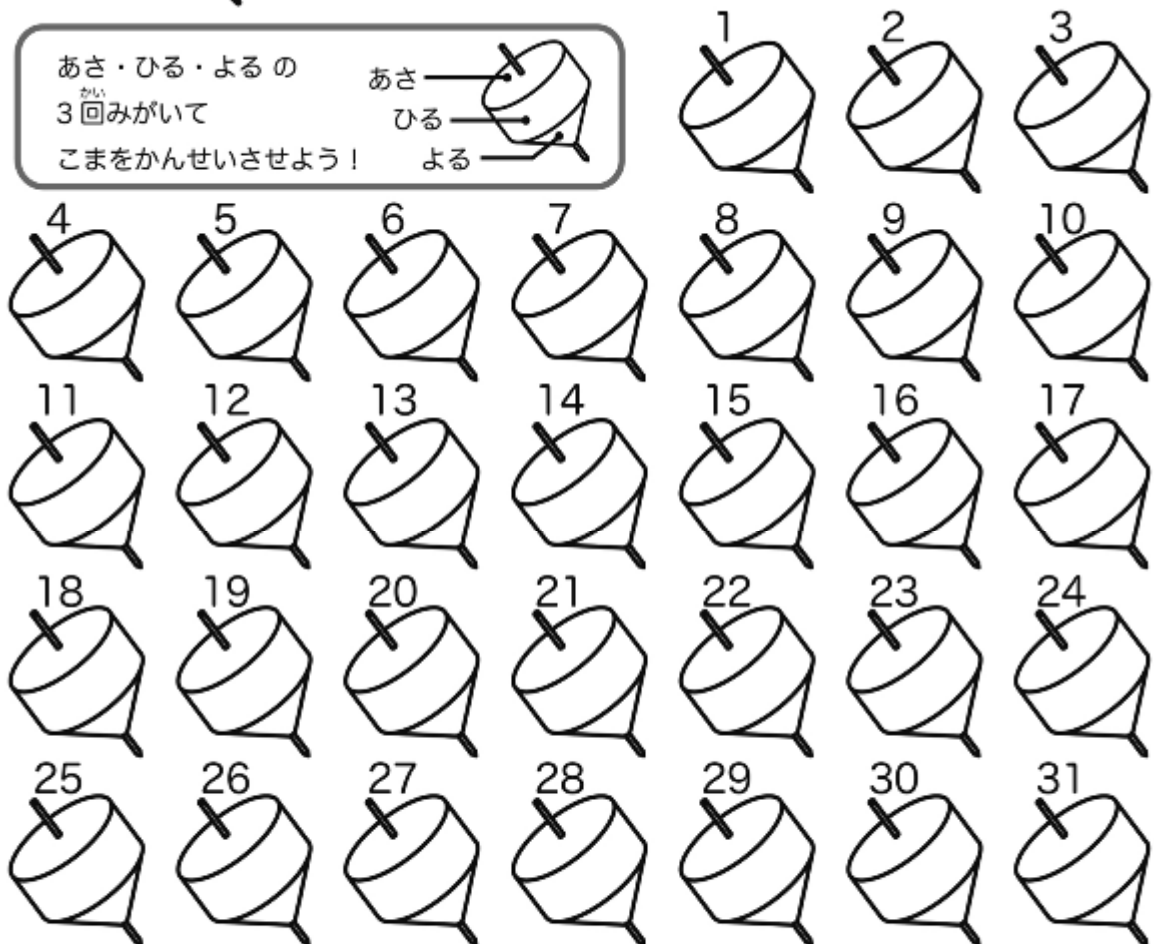
がつ

はみがきカレンダー



あさ・ひる・よるの
3回みがいて
こまをかんせいさせよう!

あさ
ひる
よる

A diagram of a toothbrush with three horizontal lines representing bristles. The top line is labeled 'あさ' (morning), the middle line is labeled 'ひる' (day), and the bottom line is labeled 'よる' (night).

ねん	なまえ
くみ	

(C) 少年写真新聞社 SeOoc

* いろぬりができたら、ほけんしつにもってきてね。