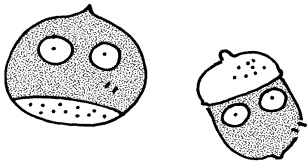


ほけんだより

11月号 稲羽西小学校保健室



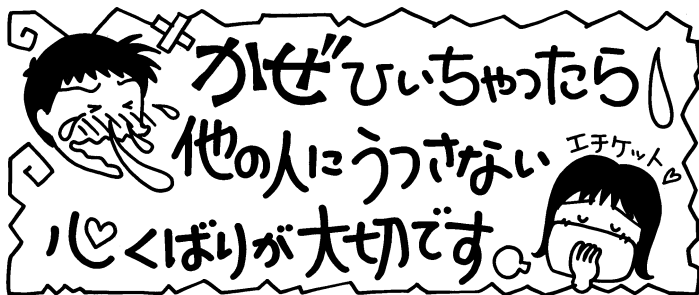
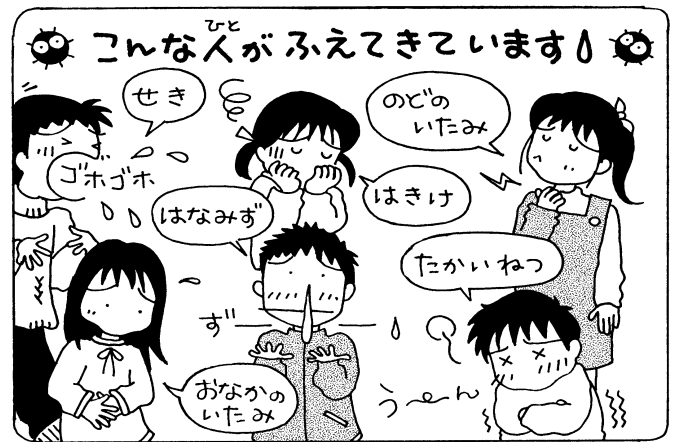
ひ ひ あき ふうか きせつ にちゅう あた ようき
日に日に秋が深まる季節となってきました。日中は、暖かい陽気が
つづ いていますが、あさばん さむ くらいですね。一日の気温の変化が
はげ 激しいこの時期こそ、かぜ 風邪をひかないようにしっかりとよぼう
予防していき
ましょう！

手洗い・うがいをしっかりしましょう！

この頃、「^{あたま}頭が痛い」「^{いた}のどが痛い」「^{せき}せきが出る」などの^{かぜ}かぜ症状で保健室に来る人が少しずつ増えてきました。学校をお休みする子も徐々に増えてきています。

季節の^{かわり}変わり目は、特に^{たいちょう}体調を崩しやすい時期です。

★日頃から、手洗いとうがいをしっかり行い
かぜをひかないよう心がけましょう。



“**せきエチケット**”という言葉を知っていますか？かぜをひいてしまうと、誰でもせきや鼻水が出ますね。一度のせきやくしゃみで、ものすごくたくさんの菌をまわりに飛ばすことになります。

★かぜをひいてしまったら、まわりの人にかぜをうつさないために“**マスク**”をしましょう。

“ハンカチ”を持ち歩きましょう！

みなさんは、毎日ハンカチを持ち歩いていますか？手を洗ったら何で手をふくのでしょうか？服ですか？それは、絶対にしてはいけません。せっかくきれいに洗った手がまた汚れてしまえば、意味がありませんね。また、ハンカチを持ってきていても、ポケットに入っていないければ同じです。

★いつでもポケットからすぐ出せるように、必ずハンカチを持ち歩く習慣を身につけましょう。

