

11月



ほほえみ

H25.11.8
NO. 7
富加小保健室



風が冷たく感じられるようになってきました。木々の葉も赤や黄色に色づいて、冬がそこまで来ています。風邪をひいて熱を出したり、嘔吐したりする人も出てきました。

夜は早めに寝て、こまめにうがいや手洗いをし、ウイルスを近づけないようにしましょう。

かぜ予防のために、今すぐできること！

手洗い

- ①手をぬらし、石けんをつけます。
- ②両方の手のひらをこすり合わせ、よくあわ立てます。
- ③手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。

きれいなハンカチで、水分をしっかりとふき取ることも、わすれないでね。



うがい

- ①水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ②水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③②を3～5回くり返します。



せきエチケット



●せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりかかれるようにしましょう。



●くしゃみやせきをするときは、しぶきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。



換気



1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気の入れかえをします。

みんなが「寒い」と思ったら、窓を閉めてだいじょうぶです。



けん こう せい かつ み なお
健康生活を見直す

がっ ひ
11月の「いい日」

いい は
11/8

いい歯の日

食べたらずく歯みがきむし歯しにくえんよぼう
歯肉炎予防



いい くうき
11/9

換気の日

さむくてもこまめに換気！
かぜ・インフルエンザ予防



いい トイレ
11/10

トイレの日

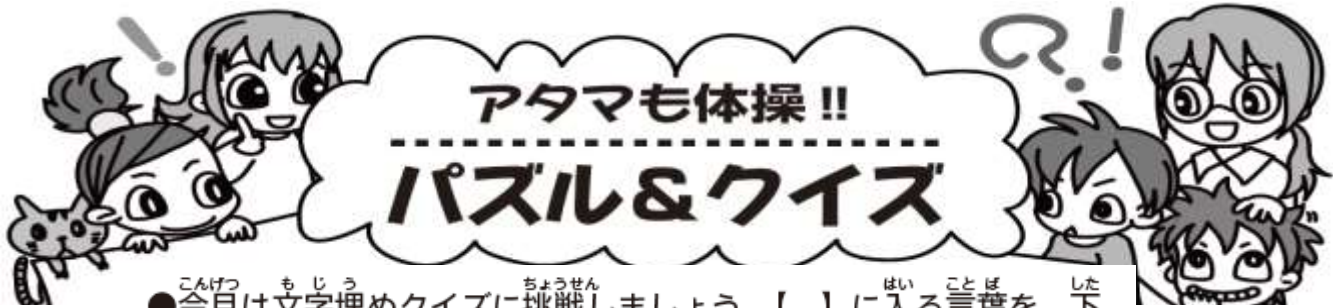
きれいなトイレですっきり！
生活リズムを
整えよう



いい ひふ
11/12

皮ふの日

冬の冷たく乾いた風に
要注意！
お手入れを
念入りに



●今月は文字埋めクイズに挑戦しましょう。【 】に入る言葉を、下のカードの中から選んでください。

11月になって、寒くて乾燥する日が増えました。

カゼや【①】がはやり出す季節ですね。

外から帰ったら、【②】を洗い、うがいをしましょう。

いつも元気にからだを動かし、リズムのある生活を送って、カゼに負けないからだづくりをしておきましょう。

【③】をためないことも大事ですよ。

カゼにかかったかな？ と思ったときは、栄養のあるものを食べて、夜は【④】に寝ましょう。

また、せきやくしゃみが出るときは、【⑤】をつけるなどして、他の人にうつさないようなマナーも必要です。



こたえ：①インフルエンザ、②手、③ストレス、④早め、⑤マスク