

12月



ほほえみ

H25.12.17
NO. 8
富加小保健室

ストップ! インフルエンザ



かぜの菌やインフルエンザウイルスを
なか
い
からだの中に入れてない

さくねんは、ふゆやす
去年は、冬休みにインフルエンザ
にかかる児童が続出。そんなこ
とにならないように、ねんまつ
正月も、かぜやインフルエンザ
しょうがつ
にきをつけて、かぞくでたのしくすご
してくださいね。

①てあらい



②うがい



③ますく



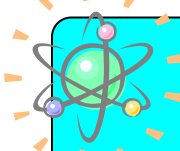
④かんき



⑤ひとごみへ行かない



なんだか、からだの
ちょうし
調子がおかしいと
おもったら、たいおんをはか
思ったら、体温を測
ってみよう。
ねつ
熱があったら、
びょういん
病院へ行って、
ゆるり
ゆっくり体を休め
よう。



かぜの菌やインフルエンザウイルスと
ちから
つよ
たたかう力を強くする

⑥すいみん



⑦えいよう



⑧うんどう



⑨予防注射



おいしいものを食べる機会が増える時期



食べたら〇〇、心がけ



むし歯予防に
【歯みがき】



お手伝いに【後片付け】



肥満予防に【運動】



用意してくれた家族に
【ありがとう】【感謝の気持ち】



せいかつ
生活リズムを
みだ
乱さないようにしましょう



すききらいせず
バランスよく食べよう



は
きちんと歯をみがこう



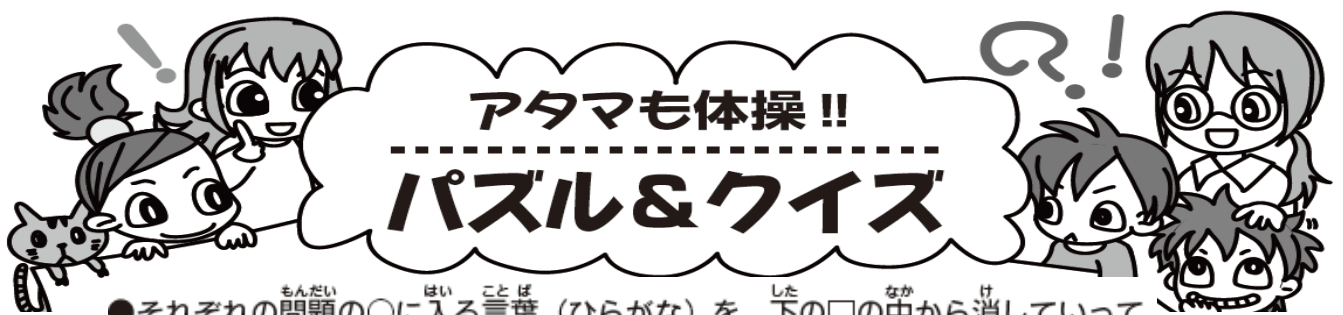
てつた
お手伝いなどで
うで
からだを動かそう

ふゆやすみのけんこう

た
食べすぎ
の
飲みすぎに注意



よぼう
かぜの予防をしよう



アタマも体操!! パズル&クイズ

●それぞれの問題の○に入る言葉(ひらがな)を、下の□の中から消していって
ください。最後に残った文字を並びかえると、「せきやくしゃみが出るとき、
みんなに身につけてほしいもの」があらわれます。さて、なんでしょう？

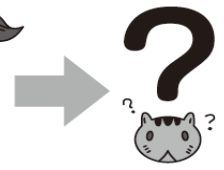
【1】かぜがはやる季節は、部屋の空気がよごれる前に、
こまめに窓をあけて○○○をしましょう。

【2】1年のうちで昼がもっとも短く、夜がもっとも長
い日は冬至といいますが、この日に○○を入れた
お風呂に入ると、かぜをひきにくくなるといわれ
ています。

【3】クリスマスパーティーなどで、料理を○○すぎた
り、ジュースを○○すぎたりしている人はいませ
んか？ 自分のからだのことを考えて、ほどほど
にしましょう。

【4】お正月などで、大人の人からお○○を飲むように
すすめられても、きちんとことわりましょう。

【5】日本には、おおみそか(12月31日)に健康のことな
どを願って、年こし○○を食べる習慣があります。



ず	さ	べ	す
か	ま	み	ん
け	き	そ	の
た	ば	ゆ	く

こたえ：【1】かんき、【2】ゆず、【3】たべ・のみ、【4】さけ、【5】そば
並びかえるとあらわれる言葉「マスク」