



ほけんだより

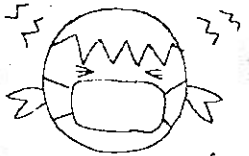
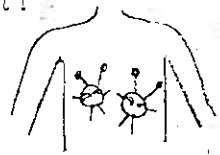
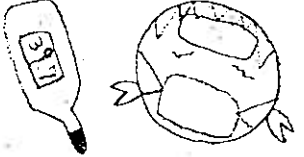
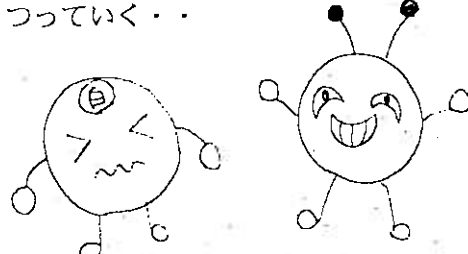
2011・12・1



和歌山市立四箇郷北小学校

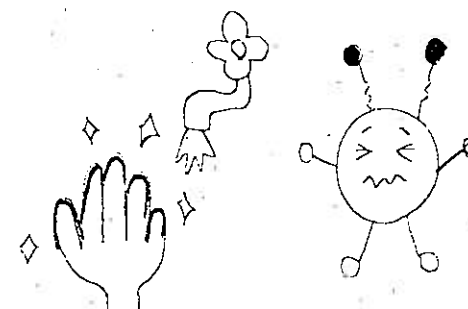
本校でも、風邪をひいている人がふえてきています。風邪・インフルエンザの感染予防には、「うがい・手洗い・咳エチケット」まもられていますか？

「うがい・手洗い・咳エチケット」をまもりましょう！！

①インフルエンザのおはなし ずきずき ごほん、ごほん 	②さむい冬になるとやってくる。 インフルエンザウイルス。 かぜのウイルスより きょうりよくてきなパワー 
③口やはなからはいった、インフルエンザウイルスがからだの中にはいて、おあばれ！ 	④とても高いねつがでる。 
⑤あたまがいたくなる。 	⑥からだのかんせつが、いたくなる。 
⑦ひどくなると「のう」のなかまで、ウイルスがはいりこんで「のう」がこわれてしまうことだってある。 	⑧ウイルスは「はっけきゅう」もまけてしまうほどパワーがつよくて、まわりの人にどんどんうつっていく・・・ 

⑨インフルエンザにならないためには、からだの中にいれないようにするしかないんだ・・・
どんなほうほうがあるかな？

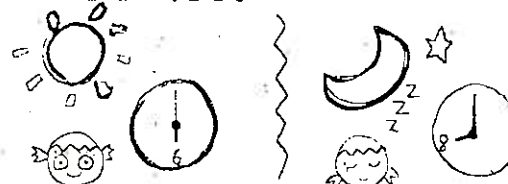
⑩手あらい・うがいをする。



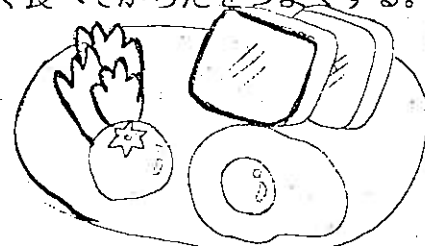
⑪外であそんで、からだをきたえる。



⑫はやね・はやおきをして、からだのちようしをととのえる。



⑬すききらいしないで バランスよく食べてからだをつよくする。



⑭マスクをつける。

- ・ のどの乾燥をふせぐ。
- ・ 他人にうつさない。



絵：みちこchan

おうちの方へ

毎朝のお子さんの健康観察をお願いします。 顔色はいかがですか？熱っぽくないですか？お腹の調子はどうですか？様子がおかしいようであれば、無理をさせず休ませてあげてください。また、元気な時は「いってらっしゃい」と温かく送り出してあげてください。

