

冬休み号

ほけんだより



おうちの人にも見せましょう
佐世保市立金比良小学校
平成 27 年 12 月 24 日



埋められるかな？どうして必要??

かぜ・インフルエンザ予防



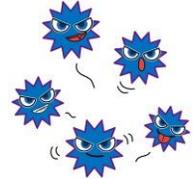
はじめまして。
橋本先生の代わりに来ました、
養護助教諭の松野美咲です。
よろしくお願いいたします。



てあら
手洗い
どうして??

□□や□□から入ってくる前に
ウイルスをやっつけるため

☆ヒント かぜ・インフルエンザになっている人や、ウイルスのついた物を手でさわると、さわった手にウイルスがつきます。その手で鼻や口などにさわると、ウイルスがからだの中に入ってきて病気がうつります。



♀>/♀♀: ♀♀♀

□□や□□□□からの感染を減らすため

☆ヒント かぜをひいたりインフルエンザになっている人がせきやくしゃみをする時、つばや鼻水といっしょにウイルスが飛び散ります。それを近くの人が吸い込むことで病気がうつります。



♀♀♀>/♀♀♀: ♀♀♀

マスク
どうして??

規則正しい生活
どうして??

ウイルスに負けない□□□□力をつけるため

☆ヒント 教室でかぜがはやっている時も、全員がかぜをひくわけではなくて、ひきやすい人とひきにくい人がいますね。からだがかぜに対する抵抗力をもっているかどうかで差がでるのです。栄養と睡眠をじゅうぶんにとり、寒くても適度に外で遊んでウイルスに負けないパワーをつけましょう。



冬休みも健康に
よいお年を!

- かぜかな?と思ったらときは早めの対応を!!
- たっぷり寝て免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分補給をして痰や鼻水を出しやすくする
- しっかり防寒する(首、手首、足首を温める)

♀♀♀>/♀♀♀: ♀♀♀

