

げんきいっぱい!

平成23年 12月5日
京丹後市立
網野南小学校
12月号

教室の換気をしよう!

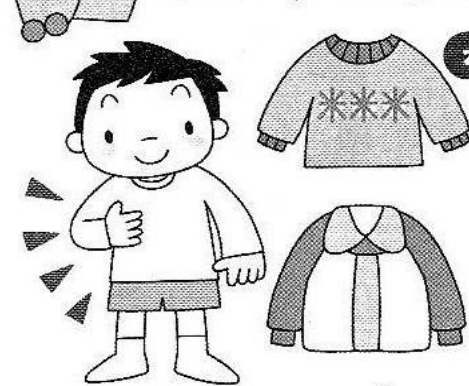
かぜひきさんが増えてくる季節です



各教室にストーブが設置されました。かぜやインフルエンザのウイルスは、人がいっぱいの閉め切った部屋の中がだいすきです。ストーブをつけた日は休み時間ごとに窓を開けて空気を入れかえをしましょう。



じょうずで寒さをのりきろう!



したぎをちゃんと着る



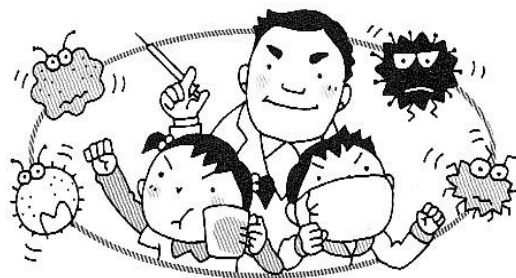
くび・手くび・足くびをあたためる



寒い時は服をたくさん着こむのではなく、着方の工夫で暖かくすることができますよ。

「寒い、寒い。」「おなかがいたい。」とって保健室に来る人の中には、シャツを着ていなかったり、短いズボンをはいている人がいます。季節にあった服を選びましょうね。

みんなでしよう かぜ予防!



「うがい・てあらい」はかぜだけでなく、いろいろな病気を予防する大切な習慣です。寒いけどうがい・てあらいをするとすっきり気持ちがいいですよ。がんばりましょう。また、インフルエンザの予防には予防接種も効果があります。おうちの人に相談してみましょう。

てあらいのポイントは?

せっけんをよく泡立て、30秒くらいかけて洗う

洗い残しやすいところ(指先・指の間・親指など)に注意する

水道の水で、せっけんや汚れをよく洗い流す

洗ったあとは、きれいなタオルなどで水気をよくふきとる

じょうずにうがいをしよう!

ブクブクうがい

水を入れて口を閉じ、勢いよくほほをふくらませたり、元にもどしたりします。

ガラガラうがい

上(天井)を向いて、のどまで水が届くようにし、「あー」と声を出します。