

ほけんだより

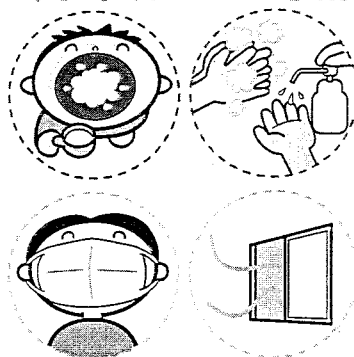
京丹後市立佐濃小学校

平成21年10月5日(月)

新型インフルエンザが京丹後市内でも広がっています。でも、新型だからとい

って特別な予防法はなく、かぜや季節性インフルエンザの予防法と同じです。

インフルエンザ予防



手を洗う、うがいをする、マスクを正しくつける、換気をする、ごはんをしっかりと

食べる、生活のリズムを整えるなど、今までと同じ予防をしっかりとってください。

※「マラソン前の健康相談事前調査」をまだ出していない人は、忘れず持って来てください。明日がしめきりです。

※「受診報告書」をまだ提出していない人は、受診済の人は紙を提出してください。受診が済んでいない人は早く病院に行って、報告書を出してください。

の 乗 物 よ い を し な い で 楽 し く 出 発 !

10月はその学年も社会見学があり、バスや電車に乗って遠くまで出かけます。

もし、乗り物によってしまうと楽しいはずの社会見学が台無し…。

乗り物よいをしないためには、どうしたらいいの？

<input checked="" type="checkbox"/> 前の日は、たっぷり寝ておく		<input checked="" type="checkbox"/> 食事は消化のいいものを食べる(乗り物にのる1時間前にすませる)	
<input checked="" type="checkbox"/> 体をしめつけない服を着る		<input checked="" type="checkbox"/> バスでは前のほうの席に座る(ゆれが少ないため)	
<input checked="" type="checkbox"/> とくどき遠くの景色を見る		<input checked="" type="checkbox"/> よい止めの薬を飲んでおく	
<input checked="" type="checkbox"/> 友だちと話したり、歌をうたったり、リラックスして過ごす		<input checked="" type="checkbox"/> 「今日は乗り物よいはならない!」と決心して乗る	
<input checked="" type="checkbox"/> 呼吸を整える(鼻から息をゆっくり吸って、口から静かに吐く)		<input checked="" type="checkbox"/> 本を読んだり、ゲームをしたりしない	

