

ほけんだより



2014. 2. 7



インフルエンザが、ふえてきました。とくに今年は3しゅるいのインフルエンザが、はやっています。

予防接種をしているから…、マスクをつけているから…、じぶんはだいじょうぶだから…とゆだんせずに、今月もひきつづき、「**早ね・早起き・朝ごはん**」で生活リズムをととのえて、ウイルスとたたかう力をつよくしておきましょう！

じぶんが「できている」とおもうところに○をつけてみよう！

カゼやインフルエンザ予防の大切なポイント

自分のために

自分がカゼやインフルエンザにかからないことが第一です！ 日ごろからきそく正しい生活をして、抵抗力（ばい菌やウイルスとたたかう力）をつけておきましょう。

- バランスのよい食事をとる
- 十分に寝る
- 外から帰ったら、うがいをする
- セッケンを使ってこまめに手洗いをする
- こまめに部屋をそうじしたり、空気を入れ替えたりする
- こまめに水分をとっている



まわりの人のために

もし、カゼやインフルエンザにかかってしまったら、まわりの人にうつさないようにしましょう。そのためには、下のようなことに気をつけてください。

- マスクをする
- 人ごみに行かない
- カゼの症状がひどいときや、インフルエンザにかかったときは、治るまで学校を休む
- ハンカチやタオルの貸し借りをしない
- 「かかったかな？」と思ったら、すぐに病院で診てもらおう。



「まわりのひとのため」のところにも、○が、つけられたかな？

マスク、じょうずに使っているかな？！



◎鼻からアゴまで、しっかりかかっているかな？



◎鼻やアゴがでてしまったら、サイズがあっていないかも…！？



◎鼻や口があたるほうはなるべくさわらない



◎マスクがない時に、せきやくしゃみをする時は、かならず、じぶんの「ひじ」を鼻や口にあてよう！

あなたの「オニ」は、どんな「オニ」？！



2 がつは「せつぶん」です。
みんなのこころの中にも、じつはオニが、すんでいます。

- なきむしオニ
- おこりんぼオニ
- いじわるオニ
- イライラオニ

など…あなたがなにかしてしまうのは、じつはこころの中なかのオニのせいかもしれません。

そんなオニにまけないよう、まずはじぶんのオニを見つけてみましょう！

じぶんのオニは？

