

ほけんだより



H26. 1. 8
せと しりつ しもはな の しやうがう こう
瀬戸市立下品野小学校

(ほけんしつ)

あけまして おめでとうございます

2014年になりました。今年もよろしくお願ひします。冬休みは、楽しく
すごせましたか。お家のひととゆっくりとすごして、パワーを充電できまし
たか。さあ、3学期がはじまりました。また学校モードにきり
かえて、毎日楽しく学校へこれるように、生活リズムを整えよう!

2014年の
目標は?



インフルエンザに注意

インフルエンザはどうやってうつる?

ひまつ感染

インフルエンザの人のくしゃみや
せきといっしょに出たウイルスを
すいこむ



せつよく感染

ウイルスのついたものをさわった
手から、口や鼻に入る。



くうき感染

空気中にあるウイルス(くしゃ
みやせきから、水分がとんでとて
小さいものになっている状態)を
すいこむ。



だから、こんな予防がだいじなんだよ!!



マスクを
する



しっかり
手あらい



かんき
換気をする

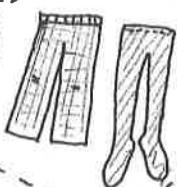
へごみをさける



じょうず
上手にからだをあたためて

かんそくねつ 頭寒足熱

頭よりも、足を
あたためると、
体があたたま



3つのくび

首・手首・足首を
あたためると、
体があたたま



かさね着

服と服の間に
空気の層をつく
るとあたたま

