

ほけんだぶり 12月



H26.12.3
瀬戸市立下品野小学校

ほけんしつ

こんにちは、12月になって、急に寒くなりましたね。
下品野小では、まだインフルエンザのうはいませんが、かぜや
インフルエンザがはやる時期になってきました。手洗い・うがい。
そして、冬でも水分補給をしっかりと、ウイルスや細菌を
やっつけよう！！



冬休みも健康に

あと2週間くらいで冬休みですね。
せいかくのゆったりとできる休みを楽しむために、今からできることをしておきましょう！

すぐすために...

はや はや
早ね早おきをする。



9時にはねるよ。

いち しょく
1日3食バランスの
よい食事をとる。



て
手あらいうがいをする。



10秒を5回！

ゴロゴロせずに
体を動かす。

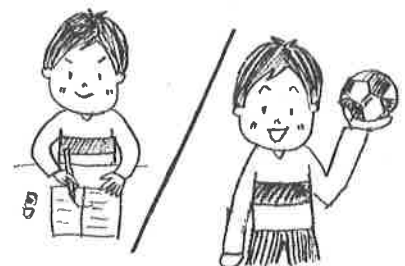


テレビ・ゲームは
ひかえめに。



あと10分
時間が
すぎちゃった。

けいかくてき
計画的に
勉強しよう。



鳥インフルエンザについて

鳥インフルエンザウイルスは、毒が強いですが、野鳥観察などの
ぶつうの接し方では人にうつりません。次のことをまもって、
おちついて行動しましょう。

これをまもれば大丈夫

- ・死んでいる鳥さんがいてもさわらない！！
- ・鳥のふんに、さわったら、手洗いうがい。

