

11月ほけんだより

塩川小学校

11月は霜がおりはじめる時期であることから、「霜月」といいます。日中と夜の気温の差が激しく、体調をくずしやすくなります。規則正しい生活、栄養十分な食事を心がけて、かぜをひかない丈夫なからだをつくっていきましょう！

カゼ予防



「うがい」



「てあらい」



「マスク」

●外からもどつたら2種類のうがいをしよう

スグスグうがい



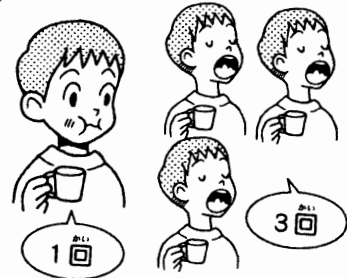
口の中の菌やウイルスをおとします。

+

ガラガラうがい



のどについた菌やウイルスをおとします。



ブクブクを1回、ガラガラを最低3回おこないましょう。

●病気予防は手洗いから

カゼ予防はもちろん、ほかの病気(食中毒など)予防も、手洗いが基本です。食べる前、外からもどつたら、トイレのあと、手洗いしていますか？石けんを使い、洗い残しのないいい手洗いをしてカゼ予防しましょう。

●「マスク」の3つの効果を知ろう



せきやくしゃみによる感染からのどを守ります。



自分のせきやくしゃみで感染を広げを防ぎます。



自分の息で、マスク内を保湿し、のどの乾燥を防ぎます。

●予防接種を受けましょう……一番予防効果が期待できます。

