

令和5年12月1日 八幡小学校 ほけんしつ

12月には大雪という季節を繋がまままま葉があります。本格的に零が来るころを言います。だんだんと葉さも 蔵しくなってきて、風邪やインフルエンザも流行しやすくなります。葉い季節を健康に過ごすためには、草く ねる、きちんと食事をとる、適度な運動などの規則正しい生活習慣が大切です。I 年の最後の月、みなさんが元気に過ごしてくれたらうれしいです。



「3つの首」というのを知っていますか?「首」「手首」「足首」のことです。

この3つの首は皮膚が薄く、大きな血管が通っているので、 気温の影響を受けやすく冷えやすい場所です。その首を温めることで、熱を体中に行き渡らせやすくなり全身がポカポカと もにまります。

ネックウォーマーやハイネックのシャツ、手袋、足首がかくれる
靴下などで寒さ対策をしましょう。

2枚の絵をくらべて 7つのちがいをさがそう!

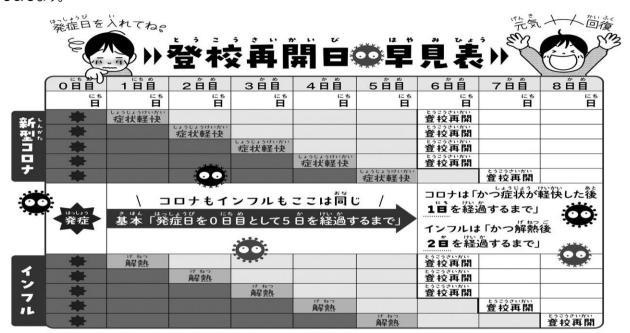




こたえは保健室前にはってあるよ

たった。 たったではインフルエンザが流行しています。 流行しています。 、着望コロナは に同じ。 子洗い、 換気、 加湿に規則正しい生活です!

もしかかってしまった場合には、出席停止の期間(またはお医者さんがOKと言うまで)、しっかりと休養しましょう。





お願い

最近急に寒くなってきて、咳や鼻水が出る、喉が痛いのが気になるなどの症状がある人が増えています。保健室・職員室にもマスクを取りに来る人が増えてきました。風邪の症状がある場合は、マスクを持たせるようにしてください。

また、給食準備にもマスクが必要です。準備時間に慌てないためにも、給食エプロンのセットの中に必ず」枚、マスクを入れておいてください。よろしくお願いします。