



いわにし元気通信

豊橋市立岩西小学校
保健室
R8. 1. 8

あけましておめでとうございます。冬休みは健康に過ごすことができましたか。冬休みは楽しいイベントがたくさんあり、生活習慣も不規則になりやすかったと思います。早く学校生活のリズムに戻し、3学期も元気に過ごしましょう。



かんせんしょうよぼう まな 感染症予防について学ぼう！

せき 咳エチケットってなんだろう？

- ① マスクをつける。
- ② ティッシュで鼻と口をおおい、ごみ箱に捨てる。
- ④ 人に顔をむけず、くしゃみしない。いたときは手を洗う。
- ⑤ つばや鼻水が手につく



あなた 暖かくするために、どんな工夫をするとよいか？

- ① 通気性のよい下着を着る



- ② かさね着をする



- ③ 首や手首、足首が閉じたものを着る



ふゆ すいぶんほきゅう 冬も水分補給をしないといけないの？

ふゆ たいせつ
＊じつは冬も大切＊
水分補給



はつねつ げり おうと
発熱や下痢、嘔吐があったら

いじょう すいぶんほきゅう たいせつ
いつも以上に水分補給が大切です。

すいぶんほきゅう
「水分補給」は、かぜやインフルエンザの予防にもなります

★のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます。

★侵入したウイルスをたんや鼻水といっしょに外に出す働きを助けます



やす じかん
休み時間は、
まめにお茶を
の飲みましょう。

て あら じょうず 手洗いは上手にできているかな？

あわあわゴッシーのうたに合わせて、上手な手洗いを覚えましょう！



手洗犬ゴッシー

きょうも おねがい
ゴッシー



ここほれ ここほれ
アワン アワン

よしよし なでなで
ゴッシー



はっぱのさきっちよ
ひねってみたら

お山にのぼって
みたところ



おお
大きなだいこん
できたよ



お水でながして キレイにしたら タオルでふいて ピカピカに
ありがとうゴッシー さあ みんなで いただきます♪

