

保健だより

# あすなる

平成23年12月19日  
福岡市立東月隈小学校  
養護教諭 白石  
No. 13.

もうすぐ冬休み。今のところ、インフルエンザの流行もなく経過していますが、おなかにくる風邪が増えてきました。腹痛・嘔吐・下痢など胃腸症状に気をつけてください。また、寒い日が増えてきましたが、洋服の重ね着を考え寒さの対策をしてい

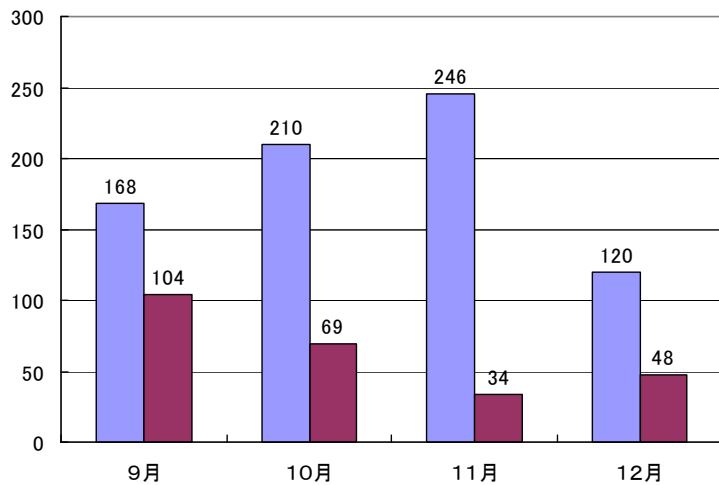


ましよう。中には半そで、半ズボンとたくましいお子さんもありますが、重ね着の基本として、汗を吸い保温の効果もありますので、ぜひ下着を着せてください。(おなかや腰が出ないようにズボンやスカートの中に入れてください) 外に出る時は、手袋・

マフラー・ぼうしなどがあればよりよいでしょう。

## 2学期の保健室のようす

保健室で手当てをうけた人数



■ けが  
■ びょうき

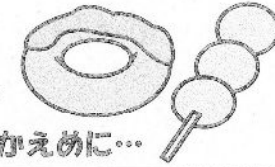
2学期は、たいへんけがが多かったです。このうち、病院で手当てを受けた人は、35人もいました。ほとんどが昼休みのけがでした。



## 冬休みを元気にすごす！ 生活キーワード

### 食べる

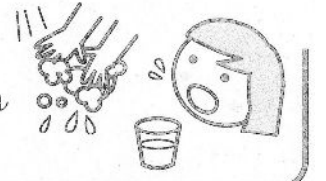
3食バランスよく、おやつや夜食はできるだけひかえめに。



ひかえめに...

### 予防する

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルス...まずは手洗い・うがい！



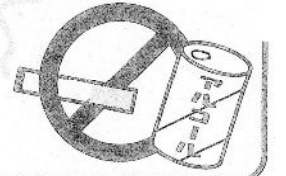
### 動く

散歩やジョギングなどの軽い運動でOK。体もあたたまりますよ。



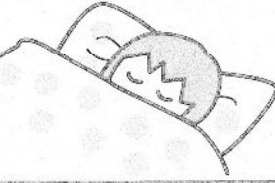
### ことわる

お酒もタバコも、みなさんには必要ありません。ゆうわくに負けるな！



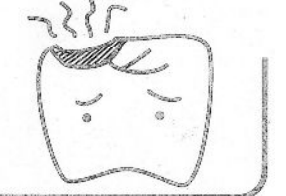
### 休む(眠る)

冬休みも早寝早起き。しっかり眠って疲れをとりましょう。



### なおす

ぐあいの悪いところは、休みのうちに治療をすませましょう。



## 冬の暖房器具

使うときに気をつけたいこと



エアコンの温度は20℃以下に



1時間に1回は換気をしよう！



電気毛布やホットカーベットは低温やけどに注意！



やけどに注意！とくにファンヒーターのふきだし口に手を入れない！



ライターやマッチで遊ばない！



ストーブのまわりではふざげない！

1月10日 始業式 元気な笑顔で会いましょう。