

ほけんだより




2015年1月号
八千代特別支援学校

2015年の始まりです。今年はどうな年にしたいですか？

さて、これからかぜやインフルエンザ流行の本格的なシーズンを迎えます。予防を心がけ、元気に過ごしましょう。

1 手洗い



手は、いろいろなところにふれるので、気づかないうちに、ウイルスがいっぱいついています。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。

2 うがい




かぜのウイルスは、空気といっしょに、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗い流してしまいましょう。

3 マスク



せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。

4 ポケット



必要なとき、ハンカチやティッシュがすぐ取り出せるように、ポケットのある服を選びましょう。

かぜよぼう

KZY 10




7 運動




体を動かして遊ぶことで、かぜと戦う体の働きや体力が高まります。

8 換気



教室の空気を入れかえるときは、窓とろうか側の2カ所を開け、空気の通り道をつくりましょう。

5 食べる



ふだんから、いろいろなものをバランスよく食べること。かぜ予防には、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが効果的です。

9 温まる



体が温まると、体全体の働きが活発になって、病気とたたかう力がしっかり働くことができます。

6 すいみん



体の疲れをとり、かぜと戦う体力をつけるには、夜、しっかり眠ることが大切です。

10 楽しみ



楽しい！ という気持ちには、病気とたたかう体の働き（めんえき力）を高めるといわれています。



1月23日(金)は
精神科相談です。

