

保健だより

平成29年12月発行 大田市立墨江丘中学校

3-1

3-2

3-3

3-4

冬の保健目標は...

手洗いうがいを必ずして
体調管理を整えよう!!



神山先生が作った

手洗いうた

もしもしかめよ
に乗せて

1ばん

石けんつけて 泡立てて 手のひらしっかり洗ひましょう

2ばん

両手の手の甲 忘れずに 指の間は握るように

親指しっかりにぎりあらい つめと指先 ゴシゴシと

手首に泡を まきつけて しっかり流してカンパチだ!



歌いおわると30秒くらいなので

この歌で毎回洗ったら

ぜったい病気になりません!!

12月に入り本格的に寒さが
増してきました。

保健室にも体調不良を訴えてくる来室生徒
が増えてきています。

インフルエンザや感染症対策は、
手洗い・うがいだけでなく



ご飯をしっかり食べる
早寝早起きをするなど生活習慣を
整えることも予防法の一つです。
これから流行する感染症に
備えてしっかり対策していきましょう



生活リズムを
乱さないようにしよう



すききらいせず
バランスよく食べよう

きちんと歯をみがこう



ふゆやすみのけんこう



お手伝いなどで
からだを動かそう

食べすぎ・
飲みすぎに注意



かぜの予防をしよう

