



ほけんだより12月

平成27年12月1日
大阪市立清江小学校
保健室

最近、朝晩や1日の気温、また、日によって、気温の差がはげしい日が多いです。そのためか、体調をくずして、保健室へ来る人も増えています。しかし、それらの人の中に、下着を着ていない人が結構います！！今の気温差のはげしい季節、必ず、下着を来てください。あと、水筒も持ってきてください。まだまだ、体育や休み時間の後は汗もかき、水分が必要です。また、おなか痛い時、吐き気がある時など体調の悪い時にも、水分は必要です。かならず、学校へ持ってきてください。



お茶が必要！



はき気や腹痛のときは、給食の牛乳は、飲ませることはできません。また、のどがいたいときやせきが出るときにも水分が必要です。



プラス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡

12月1日~7日まで 手洗い・うがい習慣です！！

ハンカチ・はな紙・つめ
しらべもします！！



病気の予防は、

- ①手洗い・うがいです
- ②えいようをとる
- ③すいみんをとる
- ④マスクをつける
- ⑤加湿をする
- ⑥あいうべーたいそうをする

かぜひきさんのエチケット



そこで、クイズです
くしゃみのスピードは、次の3つのうちのどれくらいでしょう？

- ①歩くはやさ
- ②自動車のはやさ
- ③新幹線のはやさ

こたえ：③ これはビックリ！！

くしゃみは新幹線と同じくらいの速度で飛び出しています。くしゃみをするときは、人のいないほうを向いて、ティッシュなどで口と鼻をおさえてネ！

