



2015.12

新条小学校 保健室

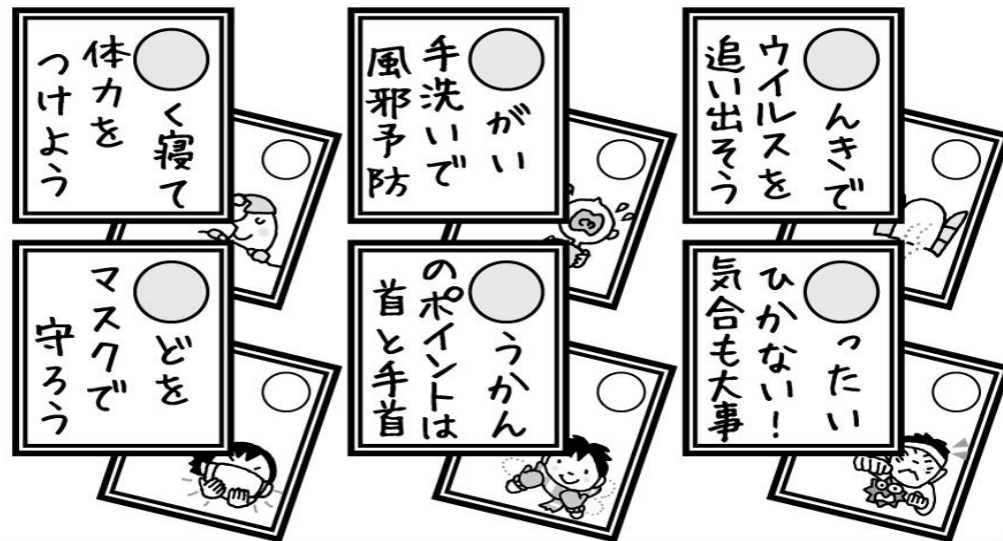
保護者さまへ

14日に、1月に実施する持久走前健診の希望調査を配布します。全員提出となっておりますので、よろしくお願い致します。なお、「健診を希望する」「主治医の管理を受けている」「主治医から禁止されている」場合は、必ず内容をご記入ください。

健診まで日がありますので、現在気になる症状がある場合は、健診日を待たずに受診されることをおすすめします。

## カルタでクイズ

○に文字を入れて、カルタを並べ替えてみよう。  
どんなことばが出てくるかな？



2015年もあとわずかです。この1年をふりかえって、みなさんは健康にすごすことができましたか？

12月の保健目標は「うすぎをしよう」です。寒いからといって厚着をしすぎると、体がうまく体温を調節できなくなります。

また、肌着を着ないという人もいるかもしれませんが、

肌着を着るだけで、温かさが大きく変わりますよ。



冬やすみを快適にすごそう！

部屋にいる時  
チェックしよう！



寒いからといって窓をしめきっていると、部屋の空気はすぐによごれてしまいます。気がつけば、いつのまにかウイルスでいっぱい！ なんてことも。

できれば1時間に1回は、空気の入れかえをしましょう。

またこの季節は、空気が乾そうしやすく、ウイルスはこの乾いた空気が大

好きです。かぜ予防のためには、湿度のチェックもかせませぬ。

かぜをひかないよう十分注意して、元気な冬やすみをすごしてくださいね。

空気の入れかえ、してる？



□1時間に1回程度

部屋の温度、あつすぎない？



□18~20℃  
くらいで

衣服の調節、ちゃんとしてる？

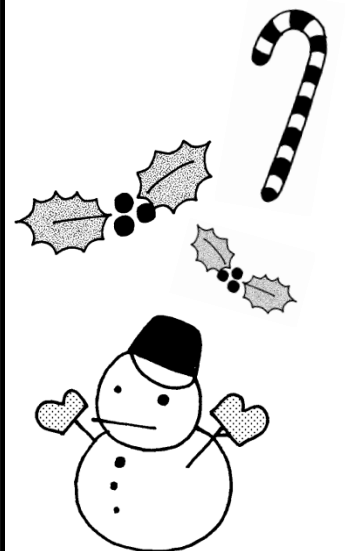


□できるだけ薄着で

湿度にも、気をつけて！



□50~60%程度に



カルタでクイズの答え  
「かぜのよぼう」