

ほけんだより

1月

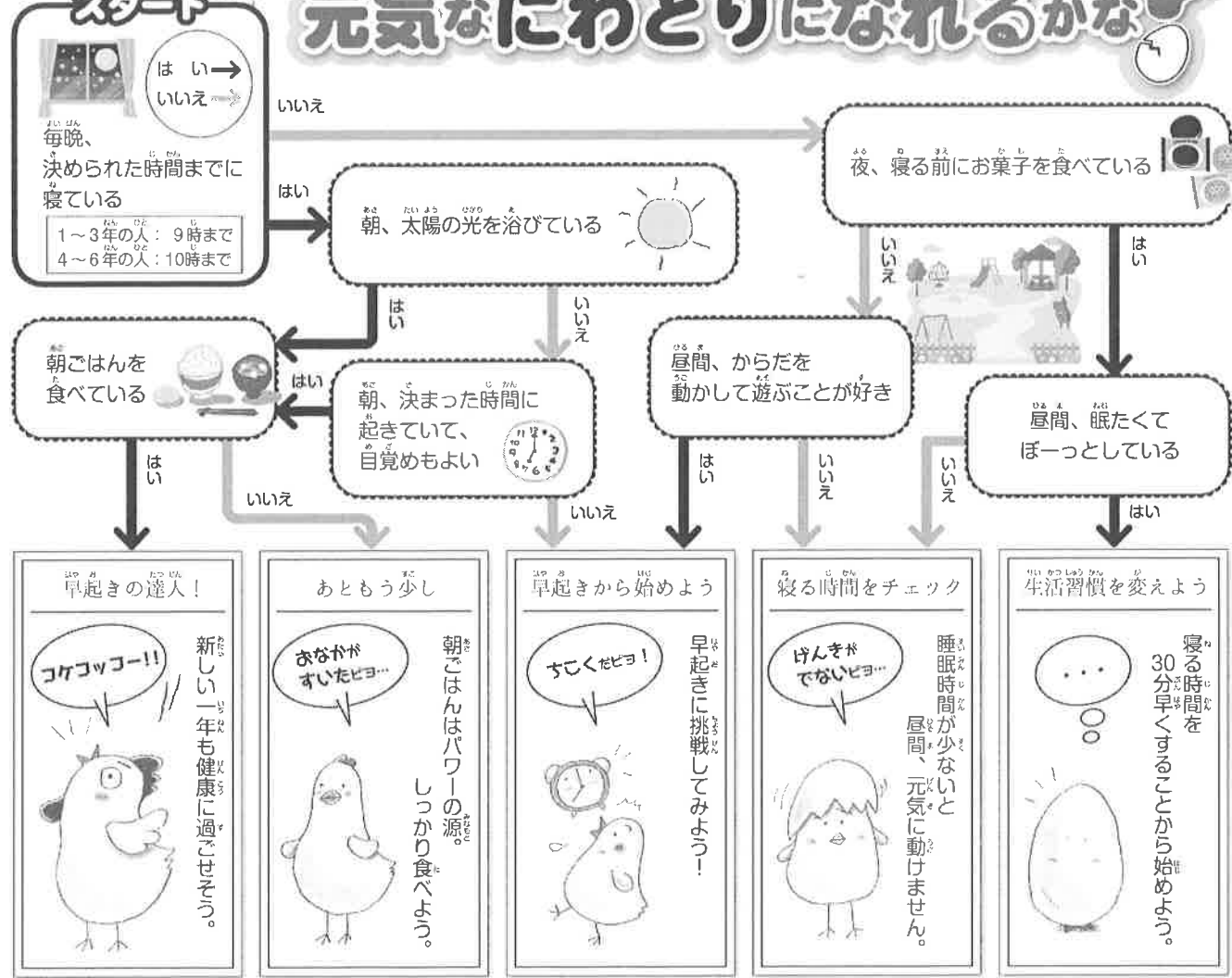
平成29年1月
明石小学校
保健室

1月の保健目標
かぜを予防しよう!

あけましておめでとうございます。さあ、新しい一年の始まりです。今年(ことし)は酉年(とりとし)にわとりは、朝(あさ)を告(つ)げて鳴(な)くので、昔(むかし)から多(おほ)くの国(くに)で大(だい)事に(さい)されてきた(き)そうです。学校(がっこう)で朝(あさ)を告(つ)げるのは、みんなの「おはよう!」の元(げん)気(き)な声(こゑ)。2017年(ことし)も明(あ)るいあいさつ(ことば)が校舎(こうしゃ)に響(ひび)きますように。

今年(ことし)は酉年(とりとし)
スタート

早寝・早起き・朝ごはん 元気(げんき)にわとりにな(な)れるかな?



冬(ふゆ)も水(みづ)分(ぶん)補(おぎな)給(きゅう)でカゼ(かぜ)対(たい)策(さく)

夏(なつ)場(ば)は熱(ねつ)中(ちゆう)症(しやう)対(たい)策(さく)で熱(ねつ)心(しん)だ(た)った水(みづ)分(ぶん)補(おぎな)給(きゅう)。な(な)の(の)に寒(さむ)く(な)っ(て)忘(わす)れ(が)ち(に)な(な)っ(て)い(ま)せ(ん)か? 水(みづ)分(ぶん)補(おぎな)給(きゅう)は、う(う)が(い)、手(て)洗(せん)い(と)同(どう)じ(よ)う(に)カゼ(かぜ)の(の)大(だい)事(じ)な(な)予(よ)防(ぼう)策(さく)で(す)。

カゼ(かぜ)の(の)ウ(ウ)イ(イ)ル(ル)ス(ス)は乾(かん)燥(そう)が(が)好(こう)き(に)好(こう)し(て)湿(し)気(き)が(が)苦(く)手(て)。だ(だ)か(か)ら水(みづ)分(ぶん)補(おぎな)給(きゅう)で鼻(び)や(や)の(の)ど(ど)の粘(ねん)膜(まく)を(を)う(う)る(る)お(お)す(す)と、か(か)ら(ら)だ(だ)に侵(しん)入(にゅう)し(じ)づ(づ)ら(ら)く(く)な(な)る(る)の(の)で(で)す。ま(ま)た侵(しん)入(にゅう)した(した)ウ(ウ)イ(イ)ル(ル)ス(ス)を(を)鼻(び)水(すい)や(や)痰(たん)と(と)一(いっ)っ(しょ)う(う)に(に)外(がい)に(に)出(で)す(す)作(さく)用(よう)も(も)ス(ス)ム(ム)ー(ー)ズ(ズ)に(に)な(な)り(り)ま(ま)す。

カゼ(かぜ)で(で)発(はつ)熱(ねつ)、食(しょく)欲(よく)不(ふ)振(ふ)、下(げ)痢(り)や(や)嘔(おう)吐(と)な(な)ど(ど)が(が)あ(あ)る(る)と(と)き(き)も(も)、水(みづ)分(ぶん)は(は)ど(ど)ん(どん)ど(ど)ん(どん)か(か)ら(ら)だ(だ)か(か)ら(ら)出(で)て(て)い(い)き(き)ま(ま)す。い(い)つ(つ)も(も)以(い)上(じょう)に(に)水(みづ)分(ぶん)の(の)補(おぎな)給(きゅう)を(を)心(こゝろ)が(が)け(け)ま(ま)し(し)よ(う)。

