

すこやか



H21. 11. 2

保健だより

岡山南養護学校

きおん さ おお からだ ちようし くす じき たいちよう わるい か
気温の差が大き、体の調子を崩しやすい時期です。体調が悪いかな？
おもつ むり はや やす
と思ったら無理をしないで早めに休むようにしてくださいね。無理をしない
はや
で早めにしっかりと休むことで、早く元気になったり、次に病気に
はや げん き つぎ びよう き
かかりにくくなりますよ。

とても ^{りゆうこう}流行しています！！



インフルエンザにご注意！

よ ぼうほう ちゆう い
予防法は、やっぱり手洗い、うがい、そしてしっかり休養！！

もう一度確認しよう！



手の甲



指の間



爪



親指



手首



ポイント



- ★しっかり泡を立ててしっかり洗う（できれば1分以上）。
- ★利き手側に洗い残しが多いので、意識して洗う。
- ★食事前、外出後などは、特に丁寧に洗う。



出席停止や、学級閉鎖などで休んでいるときは、調子がいからといって外に出ないようにして、ゆっくりと休んでくださいね。