



ほけんだより 冬休み号

平成 25 年 12 月 尼崎市立名和小学校 保健室

★たのしいふゆやすみが はじまります★

ふゆやすみは、クリスマスやおしょうがつなど、たのしいことがいっぱいです。あさからこたつでテレビをみながら、パクパク・モグモグ・ゴロゴロのせいかつになりがちですが、きそくたのしいせいかつがおくれるようにかんがえましょう！また、インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎・かぜ・ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかからないよう注意しましょう！！

「かぜ」の予防戦隊！

あわあわ
アタック！

モリモリ
ごはん！

すやすや
シャキーン！

マスク
バリアー！

さわやか
トルネード！

ぴょんぴょん
グレード！

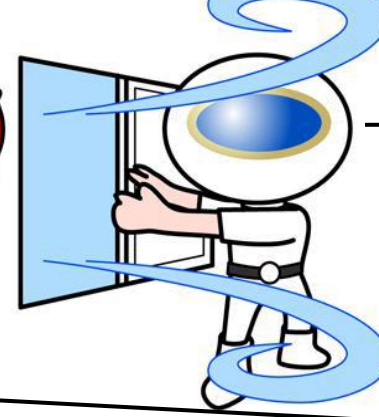
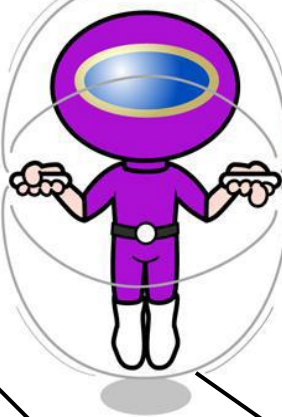
うがい
ガラガラ！

「フレンジャー！」

ひっさつわざ 7つの必殺技！

「フレンジャー」のだれが、どの必殺技をつかうのかわかるかな？

の技をヒントにして
とを腺で
むすんでみましょう！



寒いからって、しめきっているんじゃない！1時間に1回は窓をあけて、しんせんなくうきをいれるんだ！

ゴホゴホ！・・・なに・・・！
「せき」が聞こえる！
すぐにマスクだっ！
ウイルスはとばさないぜ！

あさ・ひる・ばん
赤・黄・緑の栄養バ
ランスのとれた食
事で、ウイルスに
負けないからだを
つくるのだ！

はやね・はやおきは絶対
守る！きそく正しい生活
リズムで、疲れなんか残
さないぜ！

外が寒くても・・・
へっちゃらさ！
運動してからだを
きたえているからさ！

指先から手首まで、せっけんで手をあら
ったら、ウイルスなんてさようなら～！
外から帰ったとき、トイレの後、食事の前
タイミングをみのがすな！

ガラガラ攻撃で、のどからのウイルスの
侵入は、オレが防ぐぜ！



★予防接種はすま
せましたか？
空気が乾燥してい
ます。部屋の湿度
の調整もわすれ
ないでね。

★「フレンジャー」との やくそくをまもり、「かぜ」「インフルエンザ」にかからないよう、ふゆやすみをげんきに すごしましょう！！