

2016/12/22



# 保健だより



いわき養護学校くぼた校 保健室

## 冬を元気にのりきりましょう！

学校ではこんなことを実施しました。ぜひ、休み中、家庭でも学んだことを実践しましょう。

生徒の皆さんにききました。

「あなたのかぜ予防対策は、何？」

1位 手洗い・うがい 2位 食べる 3位 寝る

自立 & 給食後

歯みがきチェックで口の中の汚れもなくそう

休み時間ごとに  
窓を開けます。

あるクラスの乾燥  
対策は、ぬれタオル  
とタライに水！

手洗いの仕方

- 1 水で手をぬらす
- 2 石けんを手につける
- 3 泡で指の間などを丁寧に洗う。(約20秒)
- 4 よく水で洗い流し、タオルで拭く

加湿器もフル回転！

ミスト  
も準備

保健

冬の過ごし方について

学校で頑張ったことを続けましょう。

乾燥注意報！

ノロウィルス、インフルエンザに注意！！

長い冬休みを元気にのりきるために

- 1 病気、けがをしない
- 2 食べたら歯をみがく
- 3 早寝、早起き、朝ごはん

1月10日、元気な姿を楽しみにしています。

温度、湿度計で  
いつもチェック

