

# ほけんだより 12月

(お家の人と読んでね!) 令和5年12月1日 常総市立豊田小学校

かぜかな?と思ったら...

早めの「〇フロン♪」ではなく...次の3つを試してみよう!



## 睡眠

ゆっくり休むのが1番!  
休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



## 水分

脱水症状にならないように、意識的に水分を取りましょう。室温くらいのもものがオススメ。



## 栄養

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかくゆでたうどんがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものでOK



その前に予防が肝心!!

## かぜに負けない! あいうえお

おやすみなさい

早めにねむって  
疲れをとろう



えいようバランス

心がけた食事で  
じょうぶな体

ウイルスは

こまめな換気で  
追い出して



いえに帰ったら

石けんで  
手をあらおう

あたためる時は

運動で  
体の中から



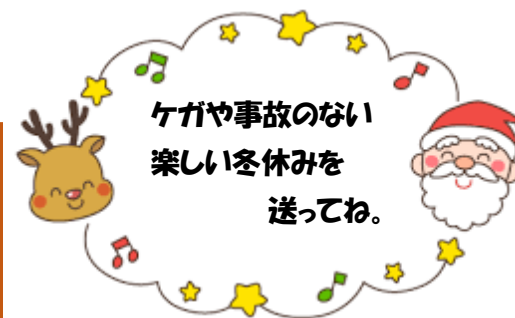
寒い冬、元気に過ごすためにもこの「あいうえお」を守ってくださいね。

今月の保健目標

## しっかり手洗いをしよう!

### やけどに気をつけて!

寒いときは、こたつやカイロを使って温かくすごしたいですね。でも油断すると、やけどする危険が! 正しい使い方をして、安全に温まりましょう



暖房器具の近くで遊ぶ



カイロを貼ったまま寝る



こたつや電気毛布を使って寝る



### ◆ほけんしつだより◆

- ◎「薬物乱用防止教室」(11/16(木) 5年生) 少年サポートセンター: 兼子先生  
薬物の危険性やたばこやお酒の体への影響など、映像やたくさんの資料を使って教えていただきました。誘われても「絶対ダメ!」と断る勇気を持つことの大切さを学びました。
- ◎「救命入門コース体験」(11/30(木) 6年生) 下妻消防署石下分署  
「あっぱくん」を使った心肺蘇生、AEDの使い方、一通りの救命の流れを学ぶことができました。署員の方が「みんな積極的に参加してくれて素晴らしい」とお話されていました。



薬物乱用防止教室

どちらも、命の大切さを学ぶ貴重な体験となりました。



あっぱくん



心肺蘇生