

ほけんだより

平成30年11月15日 No.13
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

11月のほけん目標
寒さにまけず、
丈夫なからだをつくらう

11月に入り、寒い日が多くなりました。本格的な冬はもうすぐそこまで近づいています。体が寒さになれない今の時期は体調をくずしやすくなります。手洗い、うがいをしっかりして、かぜ、インフルエンザを予防しましょう。

★かぜにまけない！5つのポイント★

か

かえってきたら、
手洗い、うがい



ぜ

ぜんぶのこさず
三食 食べよう



よ

夜は早めに
ふとんへGO



ぼ

ぼうえいせん！
マスクを正しく
つけよう



う

うんどうして
強い体をつくらう



めんえきカンを応援するには…？



体の中に入ったウイルスと戦う
めんえきくん。めんえき
くんが活やくするために、
何ができるかな？

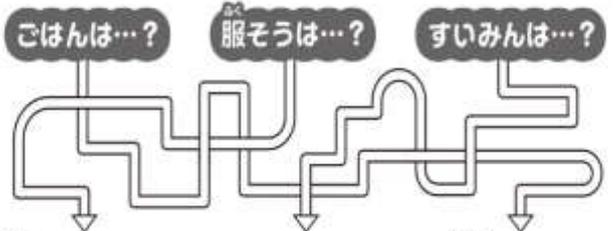
- はやあき
- バランスのよい食事をとる
- ・うがいをする
- で元気に遊ぶ



〒300
179-8208
Eメール
094-2110
3420

体調が悪いな… と思ったら

それぞれの
線をたどると、
どうすれば
いいのか分かるよ！



ごはんは…？
寒気があるときは、
あたたかい服そを



服そは…？
はやめに
寝る



すいみんは…？
栄養があって
消化によいものを

