

ほけんだより



川崎市立稗原小学校
保健室
令和6年12月2日



あつという間に2024年が終わろうとしています。
今年(ことし)はどんな一年(いちねん)でしたか？ 私は稗原小学校(ひげんしょうがっこう)に着任(ちゃくにん)して、みなさんの元気(げんき)に圧倒(あつとう)されることが多い一年(いちねん)でした。来年(らいねん)は負けないように頑張り(がんば)ます！
来年(らいねん)はどんな自分(じぶん)になりたいか、みなさんも未来(みらい)の自分(じぶん)を想像(そうそう)して考えて(かんが)みましょう。

健康安全目標

かぜやインフルエンザを 予防しよう

12月の目標(めくひょう)は、「かぜやインフルエンザを予防(よぼう)しよう」です。予防(よぼう)のために何をしたらよいか、知っている人(ひと)は多いのではないのでしょうか。できることから取り組んでいきましょう。



感染症予防の3原則

バランスのとれた食事

適度な運動

予防接種

十分な睡眠

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



・・・ハンカチ、もってきていますか？・・・
手を洗ったあと、水でぬれた手はどうしていますか。
自分の服(じぶんのふく)でふいたり、手を振り回(まわ)してかわかそうとしたり、ポタポタと水をたらしながら廊下(ろうか)を歩(ある)いている姿(すがた)を見(み)かけることがあります。きれいなハンカチで手をふくことは、かぜなどの感染症(かんせんしょう)を予防(よぼう)するためにも大切なこと(たいせつ)です。