

ほけんだより

3月

令和6年3月
中島小学校
No.16

インフルエンザ大流行中!

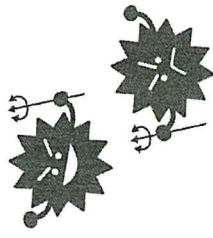
だいいりゆうこうちゆう

石川県内でインフルエンザがとても流行しています。

中島小学校でもインフルエンザや風邪で欠席する人が増えています。

いろいろな種類の風邪がはやっていますが、どれも、予防のために大切なのは

てあらしそくただいいかつ
手洗い&規則正しい生活リズムです!



手洗いのポイント

<p>1 手のひら、手のこう</p> <p>もう一方の手のひらにあてて、よくこする</p>	<p>2 指のあいだ</p> <p>両手を組むようにして、よくこする</p>
<p>3 指先、ツメのあいだ</p> <p>もう一方の手のひらにあてて、よくこする</p>	<p>4 親指、手首</p> <p>もう一方の手でつかんで、ねじるようにする</p>

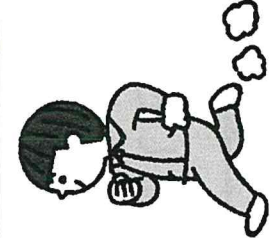
休み時間教室に戻る前、家に帰った後、食事の前、トイレの後、必ず石けんで手洗いをしましょう。

カラダの抵抗カUP!!

じゆうぶんな睡眠をとり、風邪に負けない体をつくるため、1・2年生 9じ 3・4年生 9時半 5・6年生 10時の早寝の時間を守りましょう。



バランスのとれた食事



適度な運動



じゆうぶんな睡眠