

ほけんだより

R8. 2月 №.10 太白台小学校保健室

2月ほけんもくひょう 感染症を予防しよう

インフルエンザ流行中！感染予防をしよう

感染症予防のポイントは

減らす・入れない・戦う



1月太白台小学校では、インフルエンザが
流行し、2年生と6年生が学年閉鎖になりました。
まだまだ感染症に注意が必要です。
感染症予防をしていきましょう！



せきやくしゃみができるときは…
ただ
正しくマスクをつけよう



そのひと言、
手切れと刺さって
いませんか？

伝え方ひとつで相手の気持ちは変わ
ります。相手を傷つける「ちくちく
言葉」ではなく、相手を思いやった
「ふわふわ言葉」を使いませんか。
言いかえた言葉を探して線で結んで
みてください。

うるさい！

こうしてくれると
うれしいな

なんで
できないの？

ちょっと
通してくれる？

やめて！

どうしたら
できるかな？

いいで

ちい
こえ
小さい声に
してほしいな

かふんしょう きせつ
花粉症の季節です！



かぜ
風邪ひきさんに
オススメの 3STEP



- すい ぶん ほ きゅう
 ① 食欲がなくても 水分補給
 だけはしっかりする

からだ あたた
 ② 寒気がある場合は 体を温める
 さむ け ぱ あい

じゅう ぶん すい みん
 ③ 十分な睡眠をとって
 からだ やす 体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、
て あら せんがん か ふん あら お
手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす

② 予報で花粉の飛散が多い日は
ひつよう いじょう がいしゅつ さ
必要以上の外出は避ける

③ ツルツルした素材の服や
そ ざい ふく
メガネ マスクで花粉をつけない

花粉症を悪化させる生活に なっていませんか？

か ふんしょう しょうじょう せいかつしゅうかん えいきょう
花粉症の症状は、生活習慣の影響も
う 受けるといわれています。



まいにちの心がけで、上手に乗りきりました。