



わんぱく丸

子どもむけ
ほけんだより
令和5年12月11日
高野小学校

冬休みもウイルスをブロック！

2学期はインフルエンザがはやり、高野小学校でもたくさんの方が欠席しました。いつもの年より早い時期に流行しびっくりしました。しかし、寒くなるこれから、インフルエンザ流行の時期です。また、新型コロナウイルス感染症もかかりやすくなります。

冬休みもウイルス対策をしっかりとしましょう。

元気マンのウイルスから体を守る技



マスクガード
せきが出る時、のどがいたい時はマスクをするよ。のどの奥にうるおいをあたえられるといいよ。



手洗いアタック
せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

寒くても時々窓を開けてウイルスを追いつけよう。気持ちもすっきりするよ。

早寝早起き
をする

「お酒とたばこ」NO！と言おう

元気のヒミツほかにもあるよ！
これが大切！



やけどに気を付けて！

寒くなると暖房やカイロなどを使います。でも使い方をまちがえると低温やけどややけどになるかもしれません。正しい使い方をして、安全に温まりましょう。



お酒もたばこも20才未満は、禁止されています。それは、体や脳への影響が大人以上に大きいからです。また、やめられなくなるリスクも高くなるので、さらに健康には、よくありません。

さそわれてもしっかり断りましょう。

