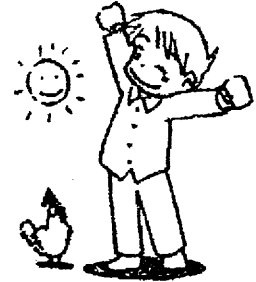


11月 ほけんだより

H20・11・5 小泉小

◎ もくひょう

* かぜを予防しよう。



朝夕の冷え込みが増してきています。

この時期は注意しているつもりでも、のどが痛くなったり熱を出したりと、体調を崩す人が出てきます。

外出後の‘手洗い’‘うがい’など、かぜの予防対策をしっかり行いましょう。

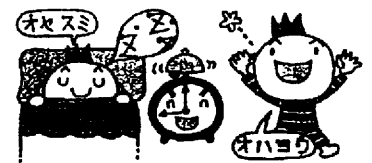
かぜの予防

◇ ‘手洗い’‘うがい’しっかりと！



* 手洗いは、石けんでこまめに

◇ 規則正しい生活



* 早ね早おきをする。

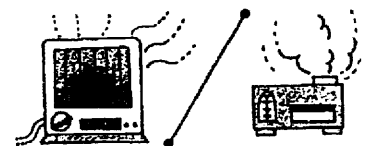
* 運動不足や過労をさける。

◇ バランスのとれた食生活



* 栄養のバランスのとれた食事を規則正しくとる。

◇ 部屋の保温・保湿



* 上手に換気しながら、部屋の保温保湿を心がける。

