



令和元年12月3日 (火)
那覇市立真地小学校
保健室
917-3334

今年も師走の月を迎えました。子どもたちにとっては楽しみのたくさんある月です。半袖で過ごせるくらい暖かい昼間ですが、朝夕は肌寒さを感じますね。衣服や下着を上手に着ることで体調管理にも役に立つと思います。うがい、手洗いもしっかりして冬を乗り切りましょう。



保健目標
☆エイズについて考えよう



カゼ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることも心がけましょう。</p> <p>早の早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かとしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCをとるのよ!</p>	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p> <p>湿度は70%前後 温度は21~24℃</p>
<p>発熱、高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんなたくはインフルエンザかも!?</p>		

どんとどんとびちるインフルエンザウイルス

<p>せきでとびちる範囲とウイルスの数</p> <p>1.5から3メートル 1万個</p>	<p>くしゃみでとびちる範囲とウイルスの数</p> <p>3から5メートル 200万個</p>
<p>おしゃべりだけでもウイルスは広がります</p> <p>1メートル</p>	<p>インフルエンザウイルスはくせにのって体の外に出えます。せきやくしゃみはふつうの思よりもいきおいがあるのでより遠くまで、より多くのウイルスがとんでいきます。マスクをしてウイルスがとびちるのをふせぎましょう。</p>

先週から増えています

気持ちよい人間関係は

おはよう

気持ちよい笑顔とあいさつから...

食後には歯をみがこう

いいことたくさんあるよ~!