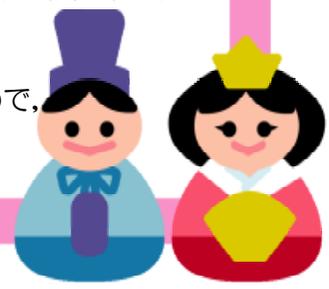


平成24年 2月24日  
西山小  
保健室発行  
No.11

# ほけんだより

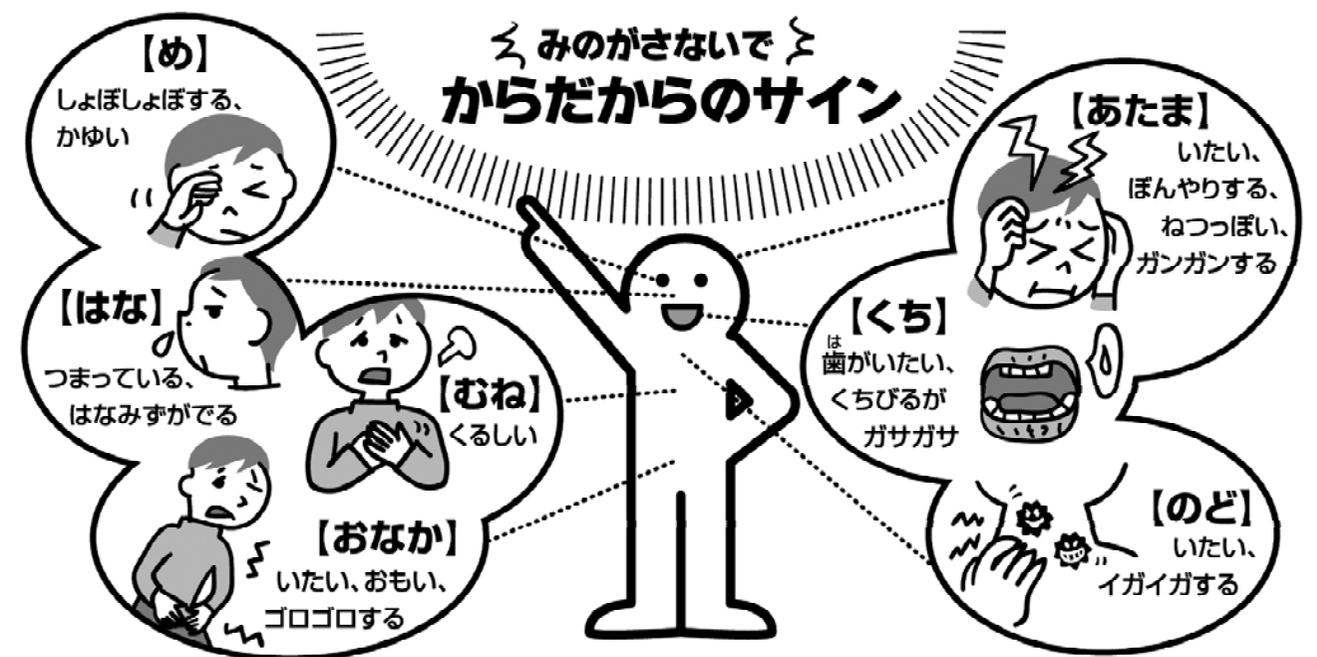
2月は『逃げる』とよく言われますが、言われのとおりあつという間に逃げよう  
とされています。あたたかい春の陽ざしが待ち遠しいですね！  
この寒さからいまだに風邪やインフルエンザへの注意が必要です。今月は  
雪がちらついたり、晴れたかと思えば雨が降ったりと気候も  
落ち着かない状況です。こんな時は体調もくずしやすいので、  
体調管理には気をつけましょう。



## 学校保健委員会ありがとうございました



これからもご家庭で  
「バランスのよい食事」と  
「早起き早寝朝ご飯」で生活リズムを  
整えて毎日元気に過ごすことができる  
ようによろしくお願いします！



ほかに、たくさんの「からだからのサイン」があるよ。みのがさないでね！  
気になることがある人は、ほけんしつへ！

# インフルエンザ警報発令中

てあら 手洗いうがい、そして換気や咳エチケットなど予防をしましょう。

## 部屋の乾燥を防ごう

冬は窓を閉めて暖房をつけるので、部屋の中の空気が乾燥します。空気が乾燥すると、のどや気管支からウイルスが感染しやすくなるので、かぜをひきやすくなったり、肌のかさつきやかゆみの原因になります。

