

平成24年 2月24日
西山小
保健室発行
No.11

ほけんだより

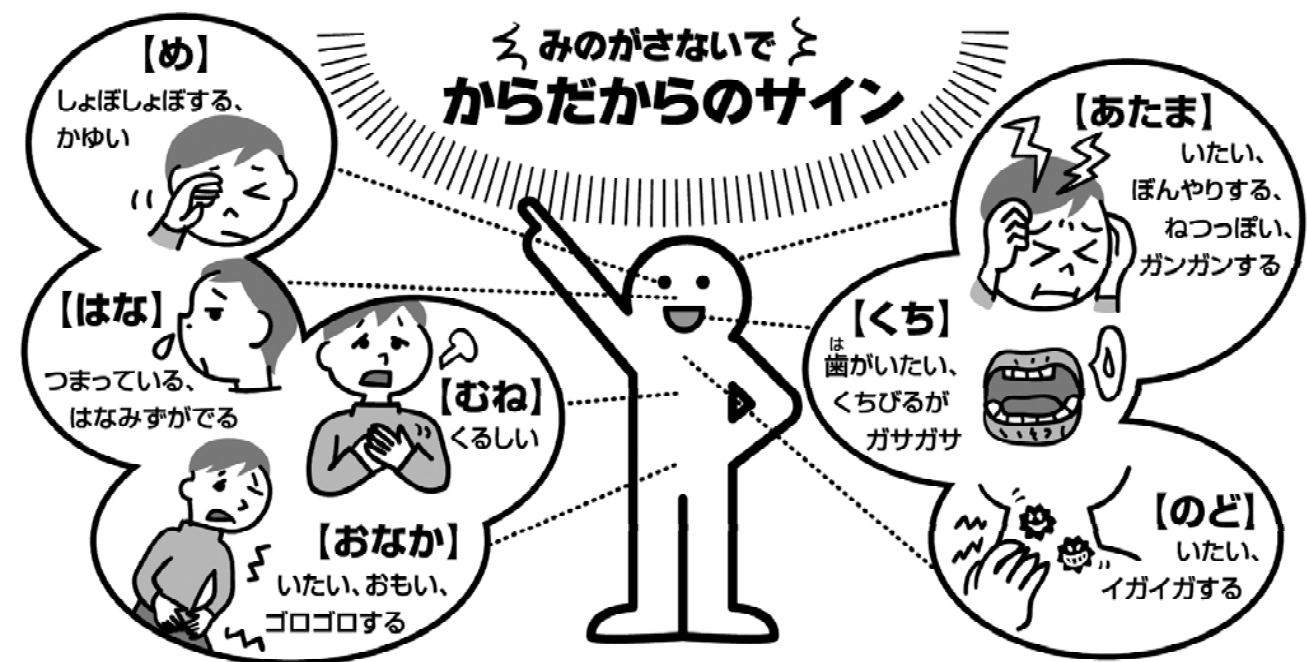
2月は『逃げる』とよく言われますが、言われのとおりあつという間に逃げよう
とされています。あたたかい春の陽ざしが待ち遠しいですね！
この寒さからいまだに風邪やインフルエンザへの注意が必要です。今月は
雪がちらついたり、晴れたかと思えば雨が降ったりと気候も
落ち着かない状況です。こんな時は体調もくずしやすいので、
体調管理には気をつけましょう。



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
ようによろしく願います！



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。

