12月 げんきです！

2018年　12月ほけんだより
ノートルダム学院小学校
保健室　松田　直子

これから冬の寒さが本番をむかえます。かぜやインフルエンザに気をつけましょう。

～ **学級閉鎖のクラス、ゼロをめざして** ～

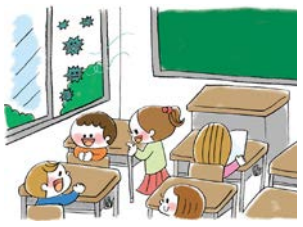
かぜ・インフルエンザの流行は、みんなでSTOP!!

じぶんがかからないために

- こまめに石けんで手をあらう
- 夜は早くねて、十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をとる

みんながかからないために

- 休み時間には換気をする
- 咳がでるときはマスクをする
- インフルエンザにかかったら、出席停止期間は家で休養する



た　の　し　い　ふ　ゆ　や　す　み

線でつないでみよう！

もうすぐ冬休みですね。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も、受験勉強ががんばりどころの人も、生活リズムが乱れないよう気をつけて、体調を整えて元気に過ごしましょう。