

ほげんだより 12月

尾道市立西藤小学校
平成30年
12月17日
(No.10)

かぜ・インフルエンザを防ごう！

後期保健給食委員会が、「かぜ・インフルエンザ予防」をテーマに、かぜに関するクイズと正しい手洗いのやり方について発表しました。手あらいは、いちばん簡単で、お金もかからないかぜ予防です。冬休みも3学期も、ぜひ手あらいのうたを歌いながら手をあらいましょう♪



ちょっと☆おさらい

- ①かぜ・インフルエンザ予防に大切なのは「生活〇〇〇」
- ②インフルエンザの型は何種類ある？
- ③てあらいのうたの最後にすることは？

ゆず湯も・・・お風呂の効果って？



寒い日にお風呂に入ると、じわ～とあたたまって幸せな気持ちになりますね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。

12月22日の冬至には、ゆずを湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体があたたまってかぜを引きにくくなると言われています。でも、人によってはゆずで肌荒れする場合も。心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでもOK。ゆずの香りで十分リラックスできますよ。

ゆずのビタミンはレモンの3倍！
食べてもかぜ予防に効果的です♪



保護者の方へ

◆健康の記録をお配りします。

2学期の発育測定・視力検査の結果を載せています。内容をご確認いただきましたら、表紙に押印またはサインをご記入の上、12月19日(水)までに学校へ提出してください。

◆健康診断後の受診をお願いします。

今年度の健康診断で「受診のすすめ」を受け取られたご家庭のその後の経過はいかがでしたでしょうか。すでに受診済みの場合は、健康の記録に「受診済」または「済」の印を押しております。年末年始をひかえ、何かとあわただしいことと思いますが、まだ未受診の場合は長期休業を利用してぜひ受診されることをおすすめします。



冬休み健康すごろく

冬休み中に、みなさんに注意してほしいことをまとめて、すごろくにしました。さいころと、コマを用意して、遊んでみてください。おわたたら、自分はマスの中のことのできているかどうか、生活をふり返ってみましょう。(保健室からのメッセージつきです！)

