

ほけんだより 臨時号

平成 26 年 10 月 24 日
京都市立花背小中学校
ほ け ん し つ

あさゆう ひ こ きび ちか かん
朝夕の冷え込が厳しくなり、冬の季節が近づいていることを感じます。からだか寒
さに慣れていないこの時期は体調を崩しやすく、かぜなどにかかりやすくなります。
うがい、てあら 手洗いをなどしてしっかり予防しましょう。

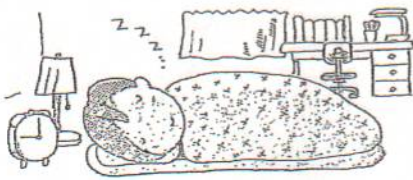
● 手洗い・うがいをしっかりしよう

● 規則正しい生活で、抵抗力をつけよう

かぜの季節は、もうすぐそこに



かぜ予防に大切な
ことがらをしょうかい
します。いくつ実行
できていますか？



じゅうぶんねて、つかれをためない



外から帰ったら、手洗いうがいをする
食事の前、トイレのあと、しっかり手を洗う。
過度に運動する



栄養バランスのとれた食事をする



部屋の空気を入れかえる。

保護者の皆様へ

寒暖の差が激しく、体調を崩している児童・生徒が出てきています。ご家庭でも上記のようなことにご留意いただき、お子たちへの声かけをお願いいたします。毎日の健康観察から、就寝時刻の遅い児童・生徒が見受けられますので、しっかり睡眠をとり生活リズムを整え、健康に過ごせるよう配慮ください。

また、健康観察を丁寧にしていただき、かぜのような症状がある時、いつもと様子が違う時は、無理をせず、早めに休養をとるようにしてください。

何か変わったことがありましたら、学校にもご連絡ください。感染症予防のため、症状等についてお聴きしますので、詳しくお伝えいただきますようお願いいたします。

花背小中学校 746-0131