

元気ですか

磐田北小学校
H.30.12.3
保健だより第5号

11~1月の保健目標 **かぜを予防しよう**

12月

うがい手洗い を しっかりやろう

できない子

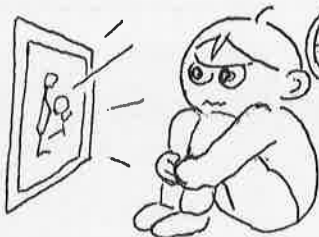
あなたはどっち?

できる子



外から帰ったら

うがい・手洗い



夜は

早くねる



気温・体調に合わせて

服を脱ぐ着る



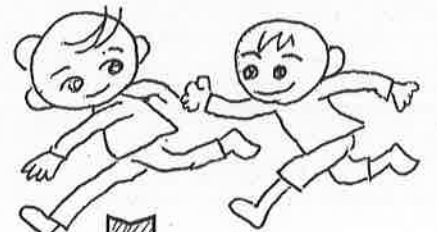
好ききらいしないで

野菜を食べる



天気のよい日は

外で遊ぶ



教室の空気を入れかえよう



教室の空気中には何がある？

○吐いた息や汗からできる**水分**や**二酸化炭素**



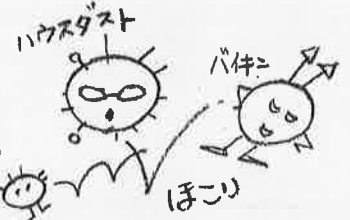
○みんなのからだを作り出す**熱**

○みんなのからだ・服・本・持ち物から出る**におい**



○カビ・ウイルスやばい菌などの**病気のもと**

○ほこり (ハウスダスト) などの**アレルギーの原因**



○新しい壁や机などから出る**化学物質**



換気をしないとどうなるのか？



○心が**イライラ**する



○頭が**ぼー**とする



○**考える力**がなくなる

○頭が**痛く**なる



○**息苦しく**なる



○ほほが**ほてる** (顔が赤くなる)