

ほけんだより

大麻小学校

【NO. 10】2026. 9. 24

かぜ
風邪やインフルエンザにきをつけてすごそう！

日中はあたたかい日差しが感じられる日もおおいですが、あさやよるのひえこみがつよい日がふえてきました。大麻小学校でも、朝のけんこうかんさつで「のどの痛み」「せき」「はな水」をうったえる人がふえてきました。また、保健室には「おなかが痛い」とくる人もおおいです。気温が下がると体がひえておなかがいたくなったり、空気がかんそうして、風邪やインフルエンザがはやりやすくなります。手洗い・うがい・換気（空気のいれかえ）だけでなく、早ね早おきとバランスのよい食事でウイルスにまけない体をつくりましょう。

体調が悪いな...
と思ったら

それぞれの
線をたどると、
どうすれば
いいのかわかるよ！

ごはんは...？

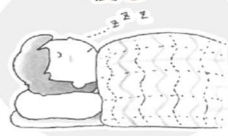
服そうは...？

すいみんは...？

寒気があるときは、
あたたかい服そうを

はやめに
寝る

栄養があって
消化によいものを



秋は
服装で
体温を
調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり
体温を調節しましょう。

気温と服装の目安	気温	服装
	25℃	半袖シャツ 長袖シャツ
	20℃	カーディガン
	15℃	セーター
	10℃	薄手のコート
	5℃	コート
	0℃	ダウンコート



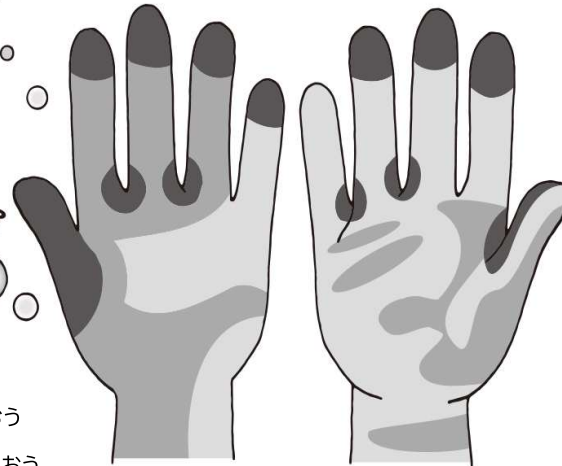
午前中は学校の中でも、はださむく感じることもあります。
シャツやカーディガンなど、はおれるものと安心ですね。



手洗いは
ココに注意！

手の甲

手のひら



- ちゅういしてあらおう
- 少していねいにあらおう
- かなりがんばってあらおう