

12月

令和6年度

きゅうしょくだより

秦野市立末広小学校



今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけ、手洗いやうがいを徹底しましょう。冬休みまであともう少しです！元気に過ごしましょう。



「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症の一つなので、かぜをひいている人からもうつります。マスクをつけたり、人ごみを避けるのも予防のポイントです。



知っておこう！ かぜのおもな症状

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



のどの痛み



せき・たん



発熱



寒気



教えて！うがいマン

ほくはうがいマン
うがいには2種類あるって
知ってる？



口の中のバイキンを
洗い流す
フクフクうがい



あ～
のどの奥の
バイキンを
洗い流す
ガラガラ
うがい



今日から君も
うがいの達人！
かぜ予防には2つの
うがいをしよう！



冬休みのすごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。また、年末年始は、おいしいものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。