

ほけんだより

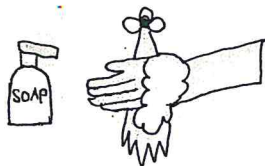


保健委員 渡辺 奈
5-1 福井 紅葉
中村 彩良
和 万葉

毎年流行するインフルエンザ
インフルエンザにはいくつかの症状が
あリます。主に咳やのどの痛みなどや高
熱で全身がだるくなり、食欲采しんなど
の症状がはげしく、おなかのかせに
なっているものもあります。

予防法

てあら
手洗い



ゆび つけ あいだ
指や爪の間、
手首までしっかりと

うがい



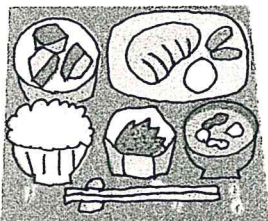
のど おく かみいば
喉の奥まで(3回以上)

ふくそう
服装



脱ぎ着しやすい服装で
体温調節を

しょくじ
食事



いちにちさんしょくきぎょう
一日三食を規則正しく

すいみん
睡眠



いよぶんすいみん
十分な睡眠で
疲れはその日のうちにとる

などいろいろ
方法があ
ります。

しっかりと予防して、3学期を楽しくすごしましょう。