

12月の
ほけん
もくひょう

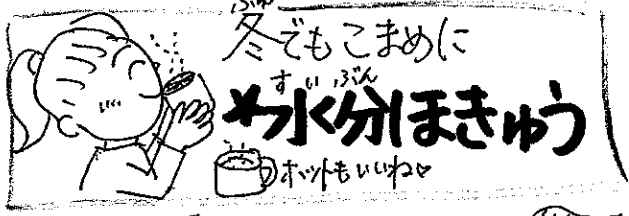
さむさにまけないからだをつくろう!

あさばん、^{さむ}寒くなってきました。
ふんから出るのも、つらい日がありますね。
これからの冬に向けて、さむさにまけない
からだを作っていきますよ。



たいよく 体力をつけて
しょうずな^{からだ}に
する大切な3つ
です!

からだ^{うご} 体を動かしてあたたかくなったら、
上着^{うわぎ}はめごう!!
ぬいだ^{うわぎ}上着をもちかえることを
わすれずに!!



ただい 左のようなことに気をつけても 体調^{たいちゆう}が
わるくなることはあります。そういう時は
むりせずに、ゆっくり^{ゆるゆ}り体を休めましょう。
にんげん^{にんげん} 人間の体には、「自然^{しぜん}ちゆ力^{ちよく}」という
体を回復^{かいたく}させる力^{ちから}がありますので、その力^{ちから}
が十分^{じゅうぶん}でるよう、ゆっくり^{ゆるゆ}り体を休^{やす}ませて
くださいね。
いしん^{いしん} 心臓^{しんぞう}はなときはお医者^{いしん}
さんへ!

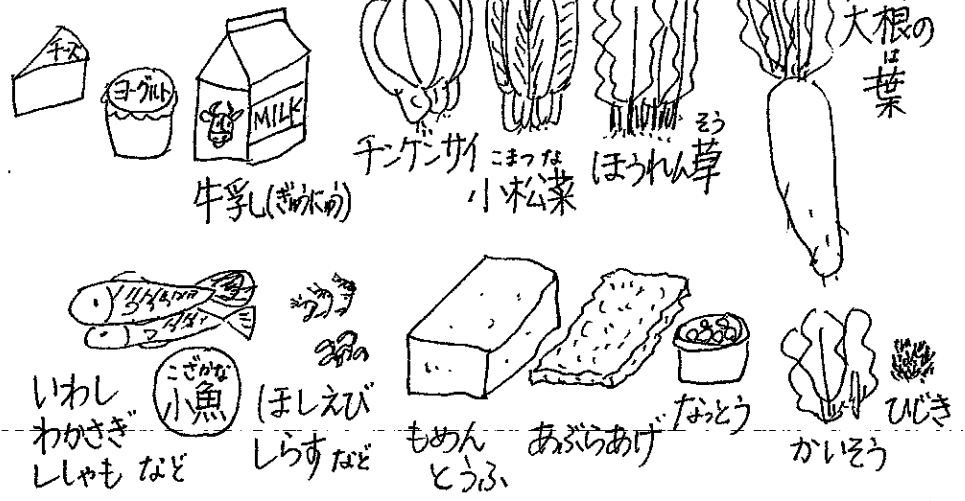
げんきいっぱい

鴻巣東小
(おけんだより)
No. 14
R5. 12. 1 (金)

2月の歯の標語

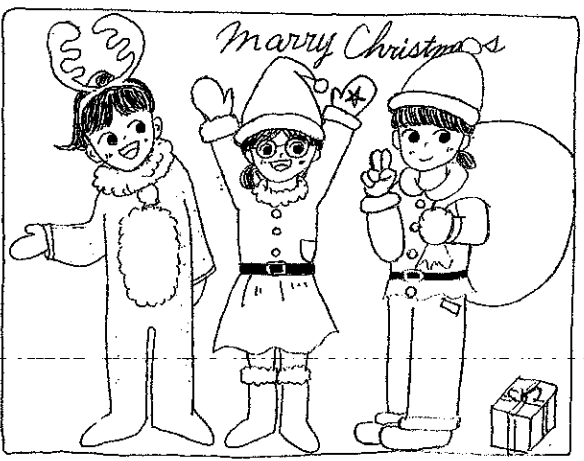
カルシウムたくさんとって じょうぶな歯

おおくはくむ食品



きめよく 給食に出ているものが
たくさんあるね♡

えいようの バランスが いいことが わかるね!!



「このまちがいをさがせ!!」
 今月はもう2月ですね。
 早いなあといつづく思います。
 今回のモデルは4年生。
 今からクリスマスが楽しみです。

おうちの方へ
 寒さとともに体調不良や欠席
 するお子さんが増えています。家庭内
 早期のケアと医療機関の受診で
 対応していきましょう。

咽頭結膜熱について

アデノウイルス感染による発熱、咽頭炎、結膜炎を主な症状とする急性感染症
 感染力が非常に強いので要注意、医療機関で診断されると「出席停止」となります。
 埼玉県では11月15日に流行警報が発令されました。

【潜伏期間】5~7日

【予防】マスクの着用、咳エチケット
 流水・石けんによる手洗い（むやみに目や口に触れない）
 患者との密接な接触を避け、タオルの共用はしない
 十分な休養・バランスの良い食事・十分な休養

【出席停止期間】
 発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が無くなった後、2日を経過するまで

お医者さんに
診てもらいま
しょう!