SEVGİLİ VELİLER

Rehberlik Servisimiz Salgın ve Bulaşıcı hastalıklardan KORKMAK yerine KORUNMAYI öneriyor.

Nasıl mı?

\*Çocuklarımıza öncelikle temiz olmayı öğretelim. Ortak kullanılan alanlarda özellikle tuvaletlerde kapı tokmakları, musluk vanaları gibi noktaların çok fazla mikrop içerdiğini, bu nedenle de sık sık el yıkamak gerektiğini söyleyelim. El yıkamada 20 saniyenin önemini hatırlatalım.

\*Vücut direncinin kuvvetlenmesinde en önemli faktörlerden birinin BESLENME olduğunu UNUTMAYALIM. Öğünlerine dikkat edelim. Vitamin ve proteinle destekleyelim.

\* Okul kıyafetlerini mevsime uygun şekilde giyinmelerini sağlayalım. Terleme ve üşümenin hastalıklara neden olduğunu çocuklarımıza öğretelim.

\* Aşılarını mutlaka yaptıralım. Güneşe çıkaralım. Güneş ışığının D vitamini ve iyileştirici etkisinden yararlanalım.

\*Çocuklarımızı stresten uzak tutalım. Beynin hastalıklara karşı savunmada çok önemli rolü olduğunu unutmayalım.

\* Hasta olmamak için öncelikle önlemlerimizi alalım. Tüm önlemlere rağmen hastalık belirtisi gördüğümüz çocuklarımızı sağlık kuruluşlarına götürelim. İlaçlarını düzenli kullanalım. Dinlenmelerini sağlayalım. Çünkü sadece mutlu ve sağlıklı öğrenciler başarılı olabilirler…

 REHBERLİK SERVİSİ