



げんき



ほけんだより

NO. 38

H24. 1. 10

川本南小学校保健室

こころ からだ げんき す
心も体も元気で過ごせますように・・・

あたらし 新 しい年になり、みなさんも気持ち^{きも}を新^{あら}たにして、はりきって生活^{せいかつ}していることと思います。

さて、みなさんの今年^{ことし}の目 標^{もくひょう}はなんですか？ 目 標^{もくひょう}を達成^{たっせい}するため、なりたい自分^{じぶん}に近づくために、「心と体」の元 気^{げんき}パワ-をいつも蓄^{たくわ}えておきたいものです。

みなさんが目 標^{もくひょう}に向かって、一歩一歩前^むに進むことができるよう、今年^{ことし}も心と体^{こころ からだ}の健康^{けんこう}を応援^{おうえん}していきたいと思^{おも}いますので、よろしくお願^{ねが}いします。



だつ 脱

ふゆやす
冬休みモード

1日も早く生活リズムをもどしましょう！

ふゆやす なか みだ せいかつ からだ なか びょうき ちから よわ
冬休み中^{ふゆやす}に乱^{みだ}れてしまった生活リズム^{せいかつ}のままでは、体^{からだ}の中^{なか}の病^{びょう}気^きとたたかう力^{ちから}が弱^{よわ}まり、とても心配^{しんぱい}です。冬休みモードからぬけ出す方法^{ふゆやす}は・・・？

1. 早起きをする！→→→早寝ができる！

とにかく早起き^{はやあ}です。お家^{うち}の人^{ひと}や目覚まし時計^{めざましどけい}の力^{ちから}を借りて、思い切^{おも}って起^ききてしま^おいましょう。これができれば、一安心^{ひとあんしん}です。夜^{よる}は早^{はや}い時間^{じかん}に眠^{ねむ}くなるはず^{ひるね}です。(昼寝^{ひるね}はしないように、がんばって！)



★それでも、夜になっても眠くならないなら・・・体を動かす！

ひるま 昼間^{ひるま}のうちに、もう少^{すこ}し体^{からだ}を動^{うご}かしま^{うご}しょう。運^{うんどう}動^{どう}、外遊^{そとあそ}び、家^{いえ}のお手伝^{てつだ}いなど、動^{うご}いた分^{ぶん}だけ、体^{からだ}は休^{やす}みを必要^{ひつよう}とします^{よる}ので、夜^{よる}は自然^{しぜん}に眠^{ねむ}くなります。

2. 朝食をとる！

なに た 何も食^たべずエネ^{ぶそく}ルギ-不^{がっこう}足^きのまま、学^{あた}校^まに来^{のう}ても頭^{あたま}(脳)も体^{からだ}も働^{はたら}きません。た^{はたら}とえ^ば、バ^{ぎゅうにゆう}ナ^なと牛^{しよくよく}乳^る。食^{しょくよく}欲^{よく}がないときは、これだけでもOKです。バ^{ぎゅうにゆう}ナ^なも牛^{しよくよく}乳^るも栄^{えい}養^{よう}成^{せい}分^{ぶん}にすぐ^{すぐ}優^{よく}れたすばらしい食^{しょくひん}品^{ひん}です。特^{とく}にバ^{ぎゅうにゆう}ナ^なは、脳^{のう}から出^でる『やる^き気^きのもと』(セロトニン)に代^かわる物^{ぶつ}質^{しつ}が多^{おほ}く含^{ふく}まれています。



ことし 今年^{ことし}も『早^{はや}寝^ね・早^{はや}起^{あき}き・朝^{あさ}ごは^んん』でい^いま^まし^しょう!!

インフルエンザに気をつけてください！

これから、インフルエンザの流行のピークシーズンに入ります。川本南小でも大流行につながらないように、一人一人が忘れずに『手洗い・うがい』をていねいにしていきましょう。

うがい・水分補給用に
温かいお茶が入った水筒
を持てきましょう！

*こんな症状があったら、インフルエンザかも！

- 急に具合が悪くなる
- 38度以上の高熱
- ひどい寒気とだるさ
- 関節痛、筋肉痛などの全身症状



こんなときは、早めにお医者さんに診ていただくことをおすすめします。

～おうちのかたへ～

医師からインフルエンザと言われましたらすぐに学校へご連絡ください。

インフルエンザは学校伝染病に指定されており、『解熱した後、2日を経過するまで』または、『医師から伝染のおそれがないと認められるまで』は『出席停止』となります。『出席停止』は欠席ではありませんので、ゆっくりと静養させてください。なお、出席停止は学校へ連絡があった日からとなります。

また、お子さんが学校で急に具合が悪くなり、早退させたくても連絡が取れずに困ることがよくあります。緊急連絡先が変更になった御家庭は、必ず学級担任にお知らせください。よろしくお願いします。

かぜ・インフルエンザ予防の定番アイテム『マスク』の効果

マスクをつけると、のどの湿り気が保たれ、吸いこんだ空気もあたためられるので、のどや鼻の粘膜の乾燥を防いでくれます。(のどや鼻の粘膜は乾燥するとウイルスが浸入しやすくなってしまいます。) また、のどの痛みやせきなどをやわらげるのにも役立ちます。

のどの痛み、せきがひどいときには、寝るときにもマスクをすると効果大です。それほど、息苦しさは感じませんので、ぜひ、試してください。



1月の保健行事予定

11日(水) 身体測定 1・2年

12日(木) 身体測定 3・4年

13日(金) 身体測定 5・6年・ことり学級

*『冬にはやる病気』についての保健指導も一緒に行います。

