









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・・・**

新しい年になり、みなさんも気持ちを新たにして、はりきって 生活していることと思います。

さて、みなさんの今年の目標はなんですか? 目標を達成する ため、なりたい自分に近づくために、「心と体」の元気パワーを いつも蓄えておきたいものです。

みなさんが目標に向かって、一歩一歩前に進むことができるよう、 一歩一歩前に進むことができるよう、 今年も心と体の健康を応援していきたいと思いますので、よろしく お願いします。



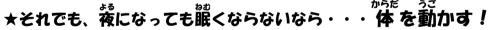


だっ脱

冬休みモード 1日も草く<u>生活リズムをもどしましょう!</u>

1. 早起きをする!→→→早寝ができる!

とにかく早起きです。お家の人や自覚まし時計の力を借りて、 ^{8th} 思い切って起きてしまいましょう。これができれば、一安心です。 ^{10 a a} 夜は早い時間に眠くなるはずです。(昼寝はしないように、がんばって!)



を記している。 昼間のうちに、もう少し体を動かしましょう。 運動、外遊び、家のお手伝いなど、動いた分だけ、体は休みを必要としますので、夜は自然に眠くなります。

5ょうしょく 2. 朝食をとる!

で「も食べずエネルギー不足のまま、学校に来ても頭(脳)もからだ。はたら きません。たとえば、バナナと 牛 乳 。食 欲がないときは、これだけでもOKです。バナナも 牛 乳 も栄養成分に で優れたすばらしい食 品です。特にバナナは、脳から出る『**やる気**のもと』(セロトニン)に代わる物質が多く含まれています。



今年も『早寝・早起き・朝ごはん』でいきましょう!!

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 ばい 入ります。川本 南 小 でも大 流 行につながらないよう、 でとりひとり わま 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 た。 温 かいお茶が入った水筒 を持ってきましょう!



しょうじょう

*こんな 症 状 があったら、インフルエ

- * 急 に 具合が 悪くなる ・ 3 8 度以上の 高熱
- ・ひどい寒気とだるさ
- かんせつつう きんにくつう ぜんしんしょうじょう 関節痛、筋肉痛などの全身症 状

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。



ほけんぎょうじよてい 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) 5・6年・ことり学級 身体測定

*『冬にはやる病気』についての保健指導も



