



げんき

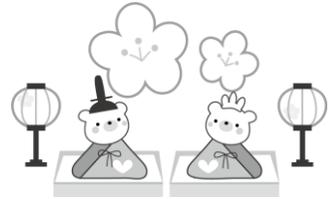


ほけんだより NO. 54 H25. 3. 1 川本南小学校保健室

今年度もあと1か月!

みんなで元気に春を迎えましょう!!

川本南小では、2月にインフルエンザによる学級閉鎖を5年1組で5日～7日までの3日間実施しました。その他の学年では、大きな流行は見られませんでした。今年度もあと1か月です。ここで気を抜くことなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症にかからないよう、しっかりと石けん 手洗い・うがいなどの予防を続けていきましょう。



3月10日は「砂糖の日」です。

「さ(3)とう(10)」の語呂合わせで、砂糖の優れた栄養価などを見直す日です。砂糖というと、肥満につながったり、むし歯の原因になったりと、「砂糖=甘い=身体によくない」という悪者のイメージが強いかもしれません。

脳が必要とするエネルギー源はブドウ糖ですが、砂糖はこのブドウ糖の最も優れた供給源です。ブドウ糖は、ごはんやパン、うどん、 pastaなどの炭水化物からも摂取することができますが、砂糖の方が吸収のスピードが速く、即効性のエネルギー源になります。また、砂糖の甘みには、心をリラックスさせる効果があり、ストレスにも良いです。とりすぎには注意が必要ですが、砂糖はとても大切な栄養素の一つなのです。



6年生のおうちのかたへ…

★体育着の寄付にご協力をお願いいたします。

小学校を卒業するため着なくなる体育着を弟妹さんが着たり、ご親戚やお知り合いの方にあげたりする予定がないようでしたら、保健室に寄付していただくと大変助かります。着替え用の体育着のうち、ハーフパンツ、長ジャージ上下が不足していますので、ぜひ、ご協力をお願いいたします。サイズは小さいものから大きいものまで、何でもけっこうです。よろしくをお願いいたします。



「南小げんきアップカード」へのご協力 ありがとうございます！

第1回目のげんきアップカードの結果については、2月12日に行われた第3回学校保健員会で報告させていただきました。ここでは、児童のみなさん保護者のみなさんから寄せられた感想の一部を紹介しします。



♪ 児童からの感想 ♪

- ★ぜんぶ〇でした。がんばりました。
- ★毎日、朝ごはんを食べられたのでよかったです。
- ★外遊びができなかったので、学校でたくさん遊びたいと思います。
- ★早寝はできたけど、早起きは寒くて、できなかったです。
- ★規則正しい生活が送れてよかったです。このまま続けていきます。
- ★寝る前の歯みがきをがんばります。



♪ 保護者の方からの感想 ♪

- ★高学年になり、「早寝・早起き」ができなくなりました。気をつけたいと思います。
- ★テレビやゲームの時間が長すぎなので、減らしてほしいです。
- ★この1週間は、時計を気にしながら、生活することができました。この調子で続けてほしいです。
- ★テレビを自分から消すことができ、えらかったです。



今週は、第2回目の「南小げんきアップカード」を実施しています。

今回は、前回の項目の「朝ごはん」「外遊び」から、「石けん手洗い」「うがい」に変更しました。石けんによる手洗いとうがいは感染症予防

の基本です。これがしっかりできているのと、できていないのとでは、感染症への予防が大きく違ってきます。この機会に、おうちの人と一緒にチェックして、自分の生活を振り返ってみましょう。



おうちのかたへ

子どもの健やかな成長には、規則正しい生活習慣が大切です。大人の生活スタイルが子どもの生活リズムに影響を与えることもあります。この「南小げんきアップカード」をきっかけに、家族で、今の生活リズムについて考え、よりよい生活ができるよう取り組んでいただけたらと思います。「南小げんきアップカード」は、新年度も継続していきます。ご協力をよろしく願いたします。

