



# げんき



よくかんで  
食べよう!



ほけんだより NO. 12

R4. 1. 11 川本南小学校保健室

## あら きも こころ からだ げんき 新たな気持ちで心も体も元気にスタート!!

あたら とし もくひょう  
新しい年がスタートしました。みなさんのかなえたい目標は  
なんですか? みなさんが目標に向かって進むことができるよう  
からだ こころ けんこう おうえん ねが  
体と心の健康を応援していきますので、よろしくお祈いします。



すいぶん  
うがい・水分  
ほきゅうよう あたた  
補給用に温か  
いお茶を入れた  
すいどう も  
水筒を持って  
きましょう!

## 冬休みモードから学校モードに切り替えよう!

ふゆやす ちゆう みだ せいかつ  
冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の中の病気と戦う力が弱まり、心配です。  
そこで冬休みモードから抜け出す方法を紹介します。

### 1. 早寝・早起きをする

おうちの人や目覚まし時計の力をかりて、頑張っておきる勇気を持ちましょう!  
太陽の光をあびると、夜に眠くなるスイッチになります。

### 2. 朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんを食べずに登校しても頭(脳)も体も働きません。

朝ごはんは大切な1日のエネルギー源です。しっかりと食べましょう!

ことし はやね はや 朝ごはん げんき  
今年も早寝・早起き・朝ごはん で元気に過ごしましょう!!



おきたら朝日を浴びる



朝ごはんをしっかり食べる



夜ふかししない

かんせんしょうたいさく つづ  
「感染症対策」続けていきましょう!



かぜ予防のあいことば 「う・ま・く・き・た・え・て」



①が い ②ま す く ③く う き の ④き そ く ⑤た い り よ く ⑥え い よ う ⑦て あ ら い

いれかえ 正しい生活

# 『**感染性胃腸炎**』にも気を付けて！



感染性胃腸炎は感染力がとても強い病気です。おう吐物や下痢便には大量のウイルスが含まれていますので、素手で触らないように、使い捨てゴム手袋をして（なければビニール袋やレジ袋を手にはめて）、マスクをして片付けます。塩素系消毒薬（台所用漂白剤）でしっかりと消毒をして、周りの人への感染をストップさせます。家族で、次から次へと感染してしまうこともめずらしくありませんので、いざというときにあわてないようにしておきましょう。

## 《うちの方へ》

お子さんが朝から体調が悪い場合には、登校を見合わせてくださいますようお願いいたします。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ご家庭は、必ず学級担任にお知らせください。よろしく願います。**



毎朝うんちでおなかすっきり！



みなさんは毎日うんちをしていますか？ 毎日うんちをすることは、体にとってとても大切なことです。排便のリズムは人によって様々ですが、トイレにゆっくり座る時間を作り、排便習慣を身に付けることが大切です。特に朝、うんちが出るのが理想的です。



あなたのうんちはどれかな？  
うんちでその日の健康をチェック！

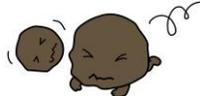
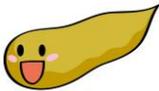
バランスの良い食事をしているときは、おうど色のうんちになりますが、かたよった食事や便秘が続くと、黒っぽいうんちになります。

バナナうんち

コロコロうんち

によるによるうんち

びしゃびしゃうんち



けんこう健康なうんちです。

べんぴぎみ便秘気味。野菜をあまり食べなかったり、うんちをがまんすると出るよ。

すいぶん水分の取りすぎ、消化不良で出るよ。運動不足のこともあるよ。

たいよう体調が悪いとき、冷えているとき、食べすぎたときに出るよ。緊張したり、悩みがあると出ることもあるよ。

## 1月の保健行事予定

12日(水)	身体測定	1・2年
13日(木)	身体測定	3・4年
14日(金)	身体測定	5・6年・ことり学級
25日(火)	第2回学校保健委員会	



\*身体測定では『冬にはやる病気』についての保健指導も行います。



\*委員になられている保護者の皆様よろしく願います。