



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
体と心の健康を応援していきますので、よろしくお願ひします。



すいぶん
うがい・水分
ほきゅうよう あたたか
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、頑張って起きる勇氣を持ちましょう!
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。