



げんき



よくかんで
食べよう!



ほけんだより NO. 12

R5. 1. 10 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!!

1月

ほけんもくひょう
保健目標

あたらし とし もくひょう
新しい年がスタートしました。みなさんの達成したい目標は
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、よろしくお願いします。

かんせんしょう
感染症を

よぼう
予防しよう

冬休みモードから学校モードに切り替えよう!

ふゆやす ちゅう みだ せいかつ からだ なか びょうき たたか ちから よわ しんぱい
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

あさ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!
食べる習慣がない人は、バナナ1本、牛乳1杯だけでもいいので食べられるものを少しずつ食べてくるようにしましょう。

3. 昼間、からだを動かす

「夜になっても眠くない」と思ったら、昼間のうちにもう少しからだを動かすようにしまし
よう。
体育で、外遊びで、お手伝いで…動いた分、からだは休みを必要としますから、夜は自然に
眠くなります。

4. 排便習慣を身に付ける

「うんち」をすることも、大事な生活習慣の一つ。生きるために欠かせない仕組みです。
排便のリズムは人によってさまざまですが、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。

ことし はやね はや あさ げんき す
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



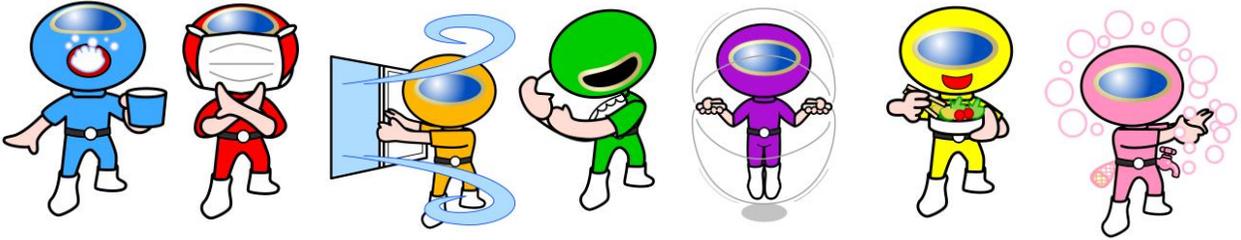
朝ごはんをしっかり食べる



夜ふかししない

「^{かんせんしょうたいさく}感染症対策」^{つづ}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うがい ②マスク ③くうきの ④きそく ⑤たいりょく ⑥えいよう ⑦てあらい
いれかえ ^{ただ}正しい生活

「^{かんせんせい いちょうえん}感染性胃腸炎」にも気を付けて！

^{かんせんせい いちょうえん}感染性胃腸炎は^{かんせんりょく}感染力がとて^{つよ}も強い^{びょうき}病気です。おう^{とぶつ}吐物や^{げりべん}下痢便には^{たいりょう}大量のウイルスが含まれていますので、^{ふく}素手で^{さわ}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。^{つかす}塩素系^{てぶくろ}消毒薬（^{えんそけいしょうどくやく}台所用^{だいどころよう}漂白剤）でしっかりと^{しょうどく}消毒をして、^{まわ}周りの人への^{かんせん}感染をストップさせます。^{かぞく}家族で、^{つぎ}次から^{かんせん}次へと^{かんせん}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。

《おうちの方へ》

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、同居の家族に発熱等の症状がある場合にも休養をお願いします。なお、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ありますので、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。よろしくお願ひします。



ほけんぎょうじよてい
1月の保健行事予定

12日(木)	^{しんたいそくてい} 身体測定	1・2年
16日(月)	身体測定	3・4年
17日(火)	身体測定	5・6年・ことり学級
26日(木)	第2回学校保健委員会	

*委員になられている保護者の皆様よろしくお願ひいたします。

^{しんたいそくてい}*身体測定では『^{ふゆ}冬にはやる^{びょうき}病気』についての^{ほけんしどう}保健指導も^{おこな}行います。

冬休み中のけがや病気について

冬休み中に、大きな病気・感染症、事故やけがなどはありませんでしたか。その他、小さなことでも冬休み中のお子さんの様子について、学校に知らせたいことがありましたら、担任や保健室までご連絡ください。