

ほけんだより 1月

貝塚市立中央小学校
2012年1月

明けましておめでとうございます。2012年も健康に！本年もよろしくお願ひします。

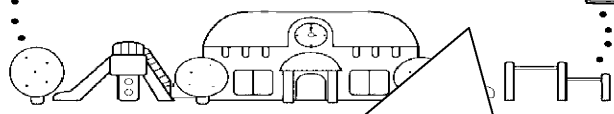
3学期がはじまりました。新年をむかえるとなんだか気持ちまで新しくなった気がしますね。一年の目標の1つにぜひ、健康や体に関する目標も入れて、今年一年も元気にすごしましょう。



けっせきじょうきょう 欠席状況

1月に入ってからも、溶連菌感染症やおたふくかぜ、水ぼうそうなどの感染症の感染報告がぼつぼつとありましたが、それにくわえて、今週に入ってから、インフルエンザの感染報告も増えてきています。また、嘔吐するなど、体調の悪い子も少しずつ出はじめています。

本格的な寒さもつづき、様々な感染症が流行しだすのもこれからが本番です。引き続きしっかりと予防を行いましょ。



3年4組 1月17日(火)～19日(木)
4年3組 1月17日(火)～19日(木)

冬休みがおわり、生活リズムがくずれている人は要注意！その生活リズムがつづく、病気になるやすかったり、また、病気にかかってしまったときに治りにくい体になってしまいます。



1月は生活アツプ月間です。よい生活リズムは、心と体の健康につながります。元気で楽しい毎日をおくるために、自分の生活を見なおしてみましょう。

ひ 冷えから体をまもる!! 3ステップ

体が冷えることにより、血流が悪くなったり胃腸のはたらきがにぶくなることで、便秘や下痢、だるい、疲れやすい、かぜをひきやすいなど体の不調がひきおこされます。

1日3回の食事



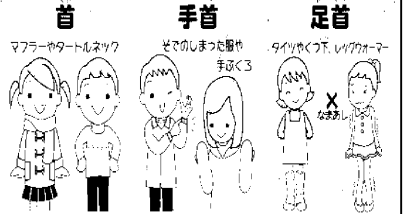
食事は体の熱を作り出す エネルギー源!

お風呂でゆっくり



血行がよくなり、 免えき力アップ!

3つの“首”をあたたく



服を工夫してあたたく!

ほけんしつでは...

かぜのお話

二測定の前に『かぜのお話』をしました。かぜやインフルエンザのウイルスから体をまもる大切なことを覚えていますか？

よく使う手には、きれいに見えても実はウイルスがいっぱい！かぜだけではなく、インフルエンザや他の病気を予防する方法は同じです。

- ①石けんを使った手あらい・うがい
- ②部屋の空気のいれかえ
- ③普段からの元気な体づくり(はやね・はやおき・あさごはん)を心がけましょね。



保健委員会

保健委員会では、みなさんにも、自分の体について知ってもらうために、大きなほけんだよりを作りました。体に関することやクイズ、また、保健室の様子などものっています。

ほけんしつ まえ は 保健室の前に貼っていますので、ぜひみにきてくださいね。

うれしいな♪～こんなすがた、みつけた！～

二測定のときに、きちんと「おねがいます。」や「ありがとうございました。」と言える子がたくさんいます。まだ、二測定をしていない学年もありますが、とくに5年生がすばらしい！

体だけではなく、心の成長も感じる事ができて、先生たちはとってもうれしいです。

おうちの方へ

今週に入ってからは、インフルエンザの感染報告が増えています。以前のほけんだよりでもお知らせしましたが、今期から、インフルエンザでの欠席も登校意見書が必要となりますので、登校の際は、受診した医療機関で記入していただいたあと学校まで提出をお願いします。また、インフルエンザで学校を休まれる際には、かならず学校まで連絡していただき、登校は医師の診断に従ってください。(通常の登校の目安は、解熱後2日経過してからです。)症状を悪化させないためにも、調子が悪いときはゆっくりおうちで休ませてあげてください。

～イラストの一部は、保健委員会の人が作成したものです。～