

# ほけんだより 2月

貝塚市立永寿小学校  
2011/02/09発行

## 『早寝・早起き週間』ご協力ありがとうございました

わかっていてもなかなかできないのが「早寝・早起き」。  
お家の方の協力なしには、とてもできません。「はげましのことば」を  
読んで、家族で努力して下さったのが、よくわかりました。  
まだまだ寒い日が続きます。寒くてもしっかり「早起き」して、しっかり勉強  
に、運動に、遊びに頑張りましょう。

○毎日、家族の合い言葉になっていま  
した。朝起きるのが辛かったと思いま  
すが、頑張ったと思います。

○毎日目覚ましをかけて起き  
てました。今まで全く起きな  
かったのに起きれてるのがす  
ごいと思いました。

○少し寝るのが遅くなった日  
もあるけど、自分でしっかり  
何時までにこれをやるという  
計画を立ててよく頑張れたと  
思います。この調子で続け  
てね。



○早寝早起きしたら、朝  
から元気になれるので、  
これからも続けよう。

○寝る時間が遅いです。親が遅いから一緒にだら  
だらしているの、きちんとけじめをつけていき  
たいと思います。もっと声かけをしていきます。

今も早寝早起きできているかな？  
3学期もあっという間に半分が過ぎました。  
体調に気をつけて、最後までがんばりましょう。



○早寝は、晩ご飯もお風呂も  
早くしないと、なかなか  
難しかったね。  
だけど、一生懸命努力する姿  
がとても良かったと思います。  
これからもガンバって!!

○がんばって早寝して  
いましたね。起こされ  
なくても起きられるよ  
うにがんばりましょう。



○夜、ご飯の都合で9時に寝るのは  
少ししんどかったのですが、よく  
頑張れたと思います。8時半に寝たとき  
は、さすがにびっくりしましたが(笑)。  
朝起きも苦手だけど、頑張って起きてい  
ました。これからも続けてほしい  
と思います。

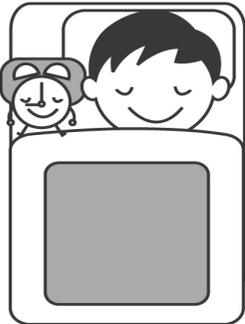
○夜にフトンに入るとき  
は張り切って「朝早く起  
こしてな!!」っていうん  
ですけど、眠気には勝て  
ずつついついつ感じ…  
もっと早く寝よう!!お母  
さんもがんばるぞー!

○この一週間、早寝  
早起きを自分で意識し  
てがんばれたね。  
これが終わっても早寝  
早起き続けていってね。

# 望ましい生活習慣を身につけ、健康な体をつくらう！

## 睡眠

夜ふかしせず、  
十分睡眠をとる



## 栄養

3食、バランスよく  
栄養をとる



## 運動

日頃からこまめに  
体を動かす



## 排便

決まった時間に  
トイレに行く



# 少しずつ増えています

テレビのニュース等で、インフルエンザが流行していることは言われていたが、永寿小でも少しずつ増えてきています。予防には、**手洗い・うがい**が一番です。そして、やっぱり**早寝・早起き・朝ごはん**。もう耳にタコができるくらい聞いていると思いますが、規則正しい生活リズムがあなたの健康を守ってくれます。  
今も早寝・早起き頑張っていますか？



# おねがい

おうちの方へ  
欠席扱いにはなりません

家でしっかり休養を！

インフルエンザは「出席停止」です

インフルエンザは、学校伝染病なので**出席停止**になります。医師の負担を避けるため、「登校許可診断書」の提出は不要ですが、医師の許可をもらうか、熱が下がって2日たってから登校して下さい。  
※流行性耳下腺炎などの他の伝染病は、今までどおり「登校許可診断書」を提出して下さい。



**下着を着ようね**  
ときどき、下着を着ていない人を見かけます。でも、下着は保温効果抜群なんですよ！  
上手な重ね着で、寒さ対策・カゼ対策を!!

## それってかぜ？ 花粉症？



くしゃみ、鼻水、鼻づまりがみられたら、まずは「かぜ」をうたがうことでしょう。しかし、「花粉症」でも同じような症状が出てきます。では、

どう見分けたらよいのでしょうか？

(花粉症の場合)

- ・目のかゆみがある(かぜにはない)。
- ・熱はほとんど出ない。
- ・くしゃみが連続して出る。
- ・花粉がとんでいる時季は症状が続く(かぜなら1週間ほどでなおる)。
- ・サラサラとした水っぽい鼻水がずっと続く(かぜの場合は、しだいにねばり気のある鼻水に変わる)。

## マスクの効果

飛沫がまわりに飛びちらない  
のどや鼻の乾燥をふせぐ



咳エチケットにご協力ください

## きょうのあなたの「心のお天気」は、どれかな？

はれ ☀️ くもり ☁️ あめ ☂️ かみなり ⚡️

スッキリ・はればれ    どんより・モヤモヤ    シクシク・メソメソ    イライラ・ブンブン