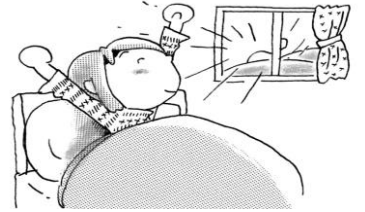


ほけんだより 2月

貝塚市立中央小学校 2017. 2

寒い朝、おふとんから出るのは一大決心がいるという人。おふとんの中で“うーん”と伸びをするなど、からだを動かすといいですよ。朝食の匂いなどが刺激されると目覚めやすくなります。そして当たり前だけれど、たっぷり睡眠をとること。今年度も残り2か月になりました。寒くても元気に登校して来てくださいね。



朝・昼・夜は無理。朝は眠くて食べられない、という人に
朝ごはんを食べるといいこと、たくさん

朝ごはんを食べて、今日もパワー！！

①
目や耳、舌が刺激されて、目覚めのウォーミングアップになる

②
朝ごはんをしっかりと食べて生活習慣病を予防

⑤
寝ている間も脳は働いているので、エネルギー不足。朝ごはんはエネルギーを補給すると活発に働き始める

③
お昼ごはんのドカ食いを防いで、肥満防止

④
腸が刺激されてウンチがやすくなる

朝ごはんを食べないとウンチは出ない？

食べたもののカスが、大腸の最後にある直腸につくと、脳が命令をだして、「ウンチをしたく」なるのです。
このはたらきが一番活発なのが、朝ごはんのあと。朝ごはんを食べないと、だんだん便秘気味になります。

- 毎日ウンチをだすには：
- 家を出る30分前までに朝ごはんを食べ終わる
 - 早寝早起き
 - なんでも食べる。とくに野菜、いも、海藻はたっぷり
 - しなくなったら我慢しない
 - 毎日、運動をする

ひとりでウンチク

健康なウンチは黄土色で小さなバナナくらい。水に沈んでにおわない！

朝、学校に行く前に

チェックしよう！！

朝起きてから、今日の体の調子はどうか？自分でチェックしてみましょう。

おかしいな？と思うことがあれば、学校に行く前におうちの人に相談しましょう。

頭が痛い

のどが痛い

寒気がする

せきが出る

めまいがする

鼻水が出る

なんだかぼーっとする

全身がだるい

さんがつき そくてい ほけん はなし
☆☆☆三学期の2測定で保健のお話をしました。☆☆☆

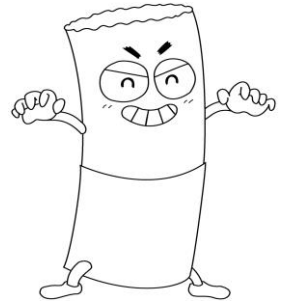
6年生
 だ液の勉強をしました。だ液には、消化をたすけるだ液とバイキンをやっつけるだ液があり大切な仕事をしていること、だ液を出すためには、よくかむことが大切なこととお話しました。最後に『あ・い・う・べ体操』というだ液を出やすくする体操をしました。



5年生
 歯周病の勉強をしました。歯周病は進行すると歯が抜けてしまう病気であること、大人だけの病気ではないこと、歯周病の予防には歯垢の除去が大切であることを勉強し、歯のみがき方やはぐきのマッサージの方法をお話しました。

4年生
 歯のクイズをしました。「歯がたくさんある動物は？」などの動物の歯のクイズをした後、人間の歯は一回しか生え変わらないので大切にしないといけないこととお話しし、歯垢の除去方法や歯の模型を使って説明しました。

1・2・3年生
 たばこの害について勉強しました。紙芝居やパワーポイントを使って、タバコにはたくさんの毒が入っていること、吸っている人だけでなく、周りにいる人にも害があることとお話しし、大人になってもたばこの害について覚えてほしいこととお話しました。



インフルエンザに注意！！

中央小学校でもインフルエンザでお休みしている人が増えてきました。高い熱が出て早退する人も増えています。インフルエンザに注意して、毎日元気に登校できるようにしてくださいね。

かぜのウイルスを打ち勝つために！

からだの外側からのガード

- 手洗い
- マスク
- うがい
- 部屋の加湿
- 空気の入れかえ(換気)

からだの内側からのガード

- 十分なすいみん
- 栄養バランスのよい食事
- 適度な運動

おうちの方へ

インフルエンザは出席停止の病気です。
 病院で診察を受けてインフルエンザと診断された場合は、必ず学校に連絡してください。出席停止期間に関しては、下記を参考にしてください。わからないことがあれば、学校までご連絡ください。

インフルエンザ!?
登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
 ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。