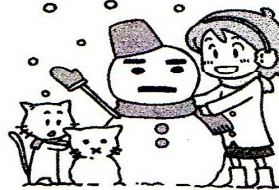


ほんだより 12月

家庭数配布

平成23年12月5日
初富小学校 保健室

今年もあとわずかになりました。この1年間、元気にすごすことができましたか？ いよいよ寒さも本番。冬休みも目の前です。クリスマスやお正月を楽しくすごせるように、くれぐれもカゼやインフルエンザなどに気をつけましょう。



11月の保健室来室状況(1日~30日)

ケガ 193人 病気 41人 計 234人
そのうち学校から病院に行った件数 4件でした。

★ すり傷は傷口を水道水でよく洗い、土やどろのよごれをよくおとしてからきてくださいね！ ハンカチも忘れずに毎日もってきましょう。

5年生のみなさんへ

11月14日の就学時健康診断では、いろいろと手伝ってくれて、ありがとう！
とても助かりました。



こんな生活をしていると、病気とたたかう力が弱まります…

×夜ふかしをする

夜たくさん寝るとで病気とたたかうための力(免疫力)が高まります。早寝、早起きは病気に打ち勝つ、強いからだづくりの基本です。



○早寝早起きをする！

×好きなものばかりを食べる

食事は、からだをじょうぶにするための栄養分になります。栄養が足りないと、病気とたたかえなくなってしまう。好き嫌いせず、いろいろなものを食べよう！



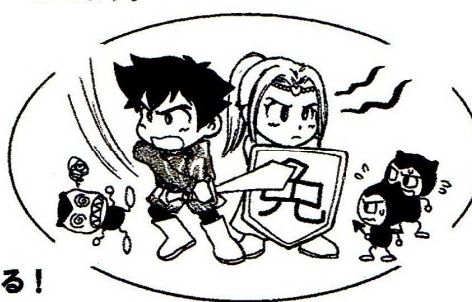
○好き嫌いせず食べる！

×ストレスをためる

イライラがたまっていると、からだの調子も悪くなってしまいます。運動をする、好きな音楽を聞く、ゆっくりお風呂に入るなど、自分なりにストレスがたまらない方法を考えましょう。



○解消法をつくる！



おうちのひとと一緒に読みましょう

クイズで学ぶ、冬休みのすごし方 みんなわかるかな？

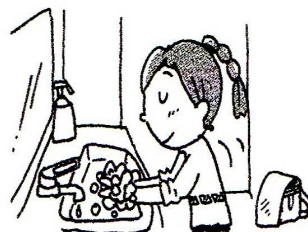
① 冬休みは、おもしろいテレビがいっぱいあるから、寝るのが遅くてもしかたがない。次の日も休みだから、遅くまで寝ていればいい。○か×か？



③ クリスマスやお正月は特別な日だから、少しくらいならお酒を飲んでもいい。○か×か？



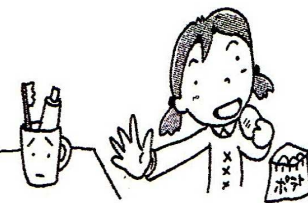
⑤ 手がよごれていなくても、外から帰ったときや食事の前は手洗いをする。○か×か？



② テレビゲームや携帯ゲームをするときは、休みをとりながらすること、時間をきめてすることが大切。○か×か？



④ 学校に行かないときは、歯みがきを必要はない。寝る前に1回すればいい。○か×か？



正解：①×、②○、③×
④×、⑤○

解説：①健康なからだづくりのためには、休み中も規則正しい生活をしましょう
②1時間したら10分休みをとるなど、休憩を入れましょう。また、おうちのひとと時間をきめて行いましょう。

③お酒は20歳になってから。特別な日でもダメです
④朝昼晩、食事の後は歯をみがきましょう。特に甘いものを食べた後はていねいに。

⑤ばい菌は目に見えないほど小さいもの。外から帰ったときや食事の前は必ず石けんで手を洗いましょう。

換気をしよう！

これからの季節は、ストーブやエアコンなどを使うことが多くなると思います。窓を閉めたままにしていると空気が悪くなり、頭が痛くなったり、ぼーっとしたりすることもある。



教室を換気しないしているとカゼやインフルエンザにかかる人が増えます。1時間に1回は換気をしましょう。窓は対角線に2カ所開けると空気が流れます。



来年も元気に楽しくすごしましょう