

おうちの人といっしょによんでね。

12月の保健目標

衣服の調節をしよう

朝が冷え込む季節になってきました。気温が急に下がると、病気での欠席も増えてきます。上着をじょうずに着たり脱いだりして体温の調節をしていきましょう。

また、寒さでポケットに手を入れて歩いているお友達はいないかな。登校の時、何かにつまずいてしまったり、ぶつかってしまったりして転んでしまう人がいます。両手がすぐに出ないと、思わぬ大けがをさせていただきます。これから、路面が凍って滑りやすい日もあるかもしれません。寒い日は手袋があるといいですね。



保護者の方へお願い

❁ 忘れずに、しっかり「健康チェック」を!

12/25(月)まで

本校では、2学期以降、インフルエンザ・溶連菌感染症・咽頭結膜熱・感染性胃腸炎・かぜなどの感染症が出ています。特にインフルエンザは現在も本校だけでなく、全国的に猛威を振るっています。

① 毎日の健康チェックで、お子様の体調をきちんと把握。

お子様は熱があっても、意外と気づかないことがあります。熱を測って、確認をお願いします。

② 豊央ランナーを元気に、安全に実施。

健康状態をよく見て参加をお願いします。

特に◆インフルエンザが治った後、間もない

- ◆高熱を出した後、間もない
- ◆咳が出ている
- ◆ぜん息の症状がある
- ◆食欲がない
- ◆寝不足をしている

など…無理をさせないようにお願いします。

病気にかかった予後は、体力が完全に戻るまで時間がかかります。ちょっとした運動・遊びでもすぐに疲れてしまったり、気分が悪くなったりしているお子様がいます。

保健室を利用したお子様の中でも、インフルエンザにかかったお子様を見ていて、特にそのように感じています。

どうぞご注意ください。無理させないでください。

③ 学校は、学級や学年、学校全体の健康状態をみて適切な対応。

インフルエンザ罹患者の急増など、状況を的確に把握し、適切な対応に役立てます。



じどうのみなさんにおねがい

❁ 自分の健康は自分で守る

できることから(^ω^)...

- ① 手洗い・うがい・水分補給を進んで行いましょう。
- ② ハンカチを身につけましょう。
- ③ 体調が悪い時には、お家の人や先生に、すぐに言いましょう。
- ④ 毎朝、自分で体温を測りましょう。




ゆびさき てくび ゆび
指先から手首、指
の間までせっけん
でしっかり洗った
らウイルスなんて
さよ~なら~!




はや はやお ぜつ
早ね・早起きは絶
対に守るぞ!
きそくただ せいじかつ
規則正しい生活リ
ズムでつかれなん
のこ
か残さないぜ!



そと さむ
外が寒くてもへっ
ちらさ!
うんどう
運動してからだを
きたえているから
さ!

さむ
寒いからといって
まど しき
窓を閉め切っては
ダメだ!
まど あ
窓を開けて、きれ
いな空気を入れる
ぞ!



うえ む
上を向いて、うが
いガラガラ攻撃で、
のどからのウイル
ス侵入を防ごう!



ちようしよく ちゆうしよく ゆうしよく
朝食、昼食、夕食。
あか き みどり えいよう
赤・黄・緑の栄養
バランスのとれた
しよくじ
食事でウイルスに
ま
負けないからだを
つくるのだ!



ゴホゴホ、コンコ
ン、ハクション!
すぐにマスクを装
ちやく
着! ウイルスは
とばさないぜ!

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くな
っていませんか? 太陽の光を浴びないと、不足
してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びるこ
とで体内で作られ、カルシウム
を吸収しやすくして骨を丈夫に
する働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンと
いうホルモンが分泌され、怒り
や不安などを抑えて幸せを感じ
やすくなります。

生活リズムを整え、昼間
は外で活動する時間を作り
ましょう。食べ
物からとること
もできます。



ビタミンD

きのご類、魚 など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるト
リプトファンから作られます

❁ 目の健康 (視力低下の予防) のためにも日光浴をおすすめします。