

# ほけんだより 1月

令和2年1月17日(金)  
丹波小学校保健室



新学期が始まりました。楽しい冬休みは過ごせましたか？ぜひ、いろいろな話を聞かせてくださいね！さて、2020年はどんな一年にしたいですか？今年も保健室では、みなさんが笑顔で学校生活を送ることが出来るようにお手伝いしていきます。

## \* 1月の保健行事 \*

1月28日(火)の中休みに身体測定があります。体育着を持ってきてください。

新しい年を  
元気に  
過ごすために

# みんなことにちゅーい!

**Aさん** 時間がいないから朝ごはんを食べずに…

いってきまーす

**ちゅーい!**

からだのエネルギーが足りていないよ。早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

**Bくん** 外から帰ってきたよ。手洗いせずに…

いただきまーす

**ちゅーい!**

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

**Cさん** 好きなものしか食べないよ

ごはんの時間。でも…

**ちゅーい!**

好き嫌いして栄養がたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

**Dくん** もうこんな時間。でも、見たいテレビがあるから…

まだ寝ないよ

**ちゅーい!**

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

## \* 冬に気をつけたい感染しよう \*

	しょう状	かかってしまったら
インフルエンザ	高熱、全身のだるさ、ご飯を食べる気がおきないなどのしょう状が出ます。強い寒気や関節の痛みなども同時に表れることがあります。	学校は出席停止です。口やのどのか んそを防ぎ、おうちの人にうつさないようにするため、マスクをつけましょう。
ノロウイルス感染しよう	胃をひっくり返したようにはいり、はき気が突然、強く起きたいするのが特ちょうです。ほかに、腹痛・げりなどのしょう状も見られます。	だっ水しょう状になりやすいので、少しずつでも水分補給をしましょう。げり止めを飲むと回復がおくれることがあるので注意しましょう。



## 保健室からのお知らせ

今月の保健目標は冬を元気に過ごそうです。



3 学期が始まったというのに、朝なかなか布団から抜けだせない。まだお正月気分の人はいませんか？

お正月ポケから抜けだそう

- 登校時間からさかのぼって起きる時間を決めよう
- 起きたら太陽の光を浴びよう
- 朝ごはんを食べよう

あたりまえのことばかりですが、この3つを守るだけで、夜になると自然に眠くなり、体内リズムが整っていきます。

昼間もポーっとしている人は、3つの約束を実行しよう

保護者の皆様へ

冬休み生活リズムチェックへの御協力ありがとうございました。冬休み中のお子さんの生活はいかがでしょうか。

病気やケガの様子、健康診断結果の治療状況についてお伺いします。先日配布いたしました別紙の「冬休み中の健康調べ」用紙に御記入も上、提出して下さるようお願いいたします。