



# げんき



よくかんで  
食べよう!



ほけんだより NO. 12

R5. 1. 10 川本南小学校保健室

## あら きも こころ からだ げんき 新たな気持ちで心も体も元気にスタート!!

1月

ほけんもくひょう  
保健目標

あたらし とし  
新しい年がスタートしました。みなさんの達成したい目標は  
なんですか? みなさんが目標に向かって進むことができるよう  
からだ こころ けんこう おうえん  
体と心の健康を応援していきますので、よろしくお願いします。

かんせんしょう  
感染症を

よぼう  
予防しよう

## 冬休みモードから学校モードに切り替えよう!

ふゆやす ちゆう みだ  
冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の中の病気と戦う力が弱まり、心配です。  
そこで冬休みモードから抜け出す方法を紹介します。

### 1. 早寝・早起きをする

おうちの人や目覚まし時計の力をかりて、頑張っておきる勇気を持ちましょう!  
たいよう ひかり  
太陽の光をあびると、夜に眠くなるスイッチになります。

### 2. 朝ごはんをしっかり食べる

あさごはんを食べずに登校しても頭(脳)も体も働きません。  
朝ごはんは大切な1日のエネルギー源です。しっかりと食べましょう!  
たべ じゅうかん ひと  
食べる習慣がない人は、バナナ1本、牛乳1杯だけでもいいので食べられるものを少しずつ食べてくるようにしましょう。

### 3. 昼間、からだを動かす

「夜になっても眠くない」と思ったら、昼間のうちにもう少しからだを動かすようにしましょう。  
たいいく そとあそび てつだ ぶん  
体育で、外遊びで、お手伝いで…動いた分、からだは休みを必要としますから、夜は自然に眠くなります。

### 4. 排便習慣を身に付ける

「うんち」をすることも、大事な生活習慣の一つ。生きるために欠かせない仕組みです。  
はいべん ひと  
排便のリズムは人によってさまざまですが、トイレにゆっくり座る時間を作り、排便習慣を身に付けることが大切です。特に朝、うんちが出るのが理想的です。

ことし はやね はや あさ  
今年も早寝・早起き・朝ごはんで元気に過ごしましょう!!



おきたら朝日を浴びる



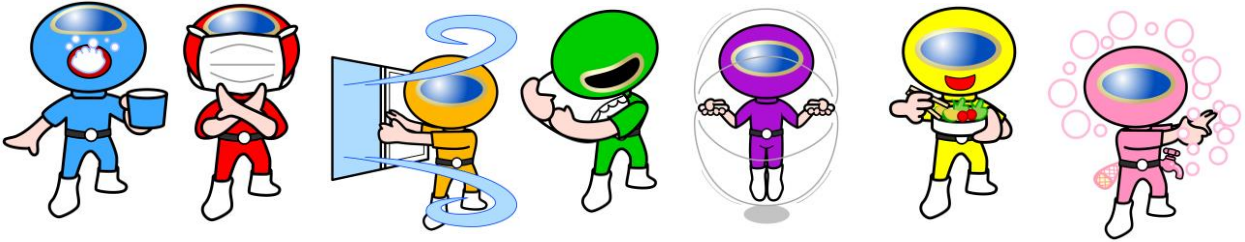
朝ごはんをしっかり食べる



夜ふかししない

「**感染症対策**」<sup>かんせんしょうたいさく</sup> 続けていきましょう!

かぜ予防のあいことば 『う・ま・く・き・た・え・て』



①が い ②ま す く ③く う き の ④き そ く ⑤た い り ょ く ⑥え い よ う ⑦あ ら い  
 入れかえ <sup>ただ</sup>正しい生活

「**感染性胃腸炎**」<sup>かんせんせい い ちようえん</sup> にも気を付けて!

感染性胃腸炎は感染力がとても強い病気です。おう吐物や下痢便には大量のウイルスが含まれていますので、素手で触らないように、使い捨てゴム手袋をして(なければビニール袋やレジ袋を手にはめて)、マスクをして片付けます。塩素系消毒薬(台所用漂白剤)でしっかりと消毒をして、周りの人への感染をストップさせます。家族で、次から次へと感染してしまうこともめずらしくありませんので、いざというときにあわてないようにしておきましょう。

《おうちの方へ》

お子さんが朝から体調が悪い場合には、登校を見合わせてくださいますようお願いいたします。また、同居の家族に発熱等の症状がある場合にも休養をお願いいたします。なお、お子さんが学校で急に具合が悪くなり、早退させたくても連絡が取れずに困ることがありますので、緊急連絡先が変更になったご家庭は、必ず学級担任にお知らせください。よろしくお願ひします。



1月の保健行事予定

12日(木)	身体測定	1・2年
16日(月)	身体測定	3・4年
17日(火)	身体測定	5・6年・ことり学級
26日(木)	第2回学校保健委員会	



\*身体測定では『冬にはやる病気』についての保健指導も行います。

\*委員になられている保護者の皆様よろしくお願ひいたします。

冬休み中のけがや病気について

冬休み中に、大きな病気・感染症、事故やけがなどはありませんでしたか。その他、小さなことでも冬休み中のお子さんの様子について、学校に知らせたいことがありましたら、担任や保健室までご連絡ください。