

ほけんだより



2018.1.10
王子小学校
ほけんしつ
おうちの人と
いっしょによもう



冬休みが終わりましたね。楽しく、元気に過ごせましたか？新しい年になりはりきって生活をしていますか？

今年みんなの目標は何でしょう？どんなことでもいいので、目標をもって一歩一歩前に進み、すばらしい1年になるといいですね。今年もケガや病気をしない元気な1年にしてください。



今年の目標は ます、やることは

そのために

お正月気分

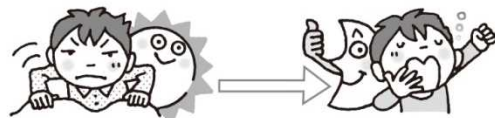
から
めけだす

5つの ステップ



ステップ
1

とにかくがんばって、眠くても起きる



まずは早起き。
それで自然に早寝の
習慣がつかます

ステップ
2 少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光を
あびながら。からだも脳も目覚めます。
こたつの中でボーっとするのはダメ



ステップ
3 少しだけでも朝ごはんを食べる



休み中朝ごはんを食べなかった人は、
少しだけでも食べよう。だんだん
しっかり食べるのが目標

ステップ
4 外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れます。
ちぢこまっていたからだや心
ものびのびして気分スッキリ



ステップ
5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でも
オーケー。がんばろう！ やれる！
と思える目標を立てましょう

おうちの方へ あけましておめでとうございます

冬休み、子どもたちは元気に過ごせていたでしょうか？今年も子どもたちが心身共に健康に過ごせるよう、保健室からサポートしていきたいと思っています。本年もどうぞよろしくお祈いします。 保健室

緊急連絡先の確認を！



冬になると、お子さんが急に体調を崩されておうちに連絡をさせていただくことが多くなります。おうちの方の緊急連絡先が変更になった場合や、「今日は、連絡先をこちらに・・・」という場合は学級担任までご連絡をよろしくお祈いします。

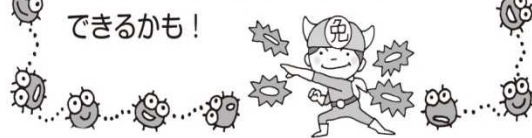
AくんとBくん、何がちがう？

今年学校でもカゼが大流行。Aくんもカゼをひいてしまいました。でも、クラスでなかよしのBくんは、ずーっと一緒にいたのにカゼをひいていません。何が違うのかな？
違いは、カゼのもとと戦う力の強さ。カゼのもとが体内に入ってきて、体が戦ってやっつけることができればカゼをひきません。

＼ Bくんが行っていた ／

「戦う力」を高める4つのヒミツ

☆早寝早起き☆1日3食、バランスよく食べる☆運動や温かい食べ物で体温を上げる☆ストレスをためない
まねしたら、体の力をレベルアップできるかも！



水分補給をしっかりと！

夏は熱中症予防でしっかりとっていた水分。なのに寒くなると忘れがちになっていませんか？
水分補給は、うがい、手洗いと同じようにカゼの大事な予防策です。
カゼのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手です。水分補給をすると鼻やのどがうるおい、ウイルスがからだに侵入しづらくなるのです。

また、水分補給することで、侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出してくれます。

冬になると学校に水筒を持ってこない人がいますが、必ずもってきてこまめに水分補給をしましょう。

