

ほけんだより 1月

初もうで、初夢、初売り、書き初め……年の初めは「初」づくしで、いつもと同じことをするにしても新鮮な気持ちになりますね。1年間の目標をたてるのによい時期です。あなたはどんな年にしたいですか？笑顔と元気いっぱいの1年になることを願っています。



滝野小学校 保健室
R1. 1. 17

かぜ・インフルエンザを予防しよう！！

今年の冬は全国的にインフルエンザの流行が早く、滝野小学校でも12月にすでに50人がインフルエンザにかかりました。1月・2月はどうなるでしょうか？大流行しないようにひとりひとりが気をつけましょう！

●かぜをひかないために●

1. うがい・手洗いをきちんとしよう。
2. 夜ふかしせず早く寝よう。
3. 部屋の空気を入れかえよう。
4. 好き嫌いせず、なんでも食べよう。
5. 汗をかいたらふこう。
6. 外で元気に遊ぼう。



●かぜをひいてしまったら●

1. 部屋をあたかくする。
2. 消化がよく、栄養のあるものを食べる。
3. 水分を十分補給する。
4. たっぴり睡眠をとり、休養する。
5. 無理をしないで、学校を休む。

※熱が高い、だるい、寒気がひどい等、症状が重い時は、早めに病院で受診しましょう。



「寝る子は育つ」は本当です！！

1月は発育測定の月。特に高学年の皆さんは、身長・体重ともに数値の変化が気になるようですね。身体の成長と深い関係のある成長ホルモンは、眠っている時に大量に出ることがわかっています。それも夢もみないで、ぐっすり眠っている時にたくさん出るそうです。起きている間に身体をしっかり動かして、夜ぐっすり眠れるようにすることが、身体の成長にもつながるのですね。

◆12月の感染症

インフルエンザ……50人

◆12月の保健室利用状況

けが	で利用した人	15人
びょうき	で利用した人	15人
合計		30人

お正月ボケから抜けだそうっの約束

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？
 おおみそかにお正月。夜ふかしと朝ねぼうをくり返して、体内リズムがくるって、いるかもしれません。

お正月ボケから抜けだそう

- ☀ 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

当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。

昼間もボーっとしている人は、3つの約束を実行しよう

