



ほけんだより

平成28年 1月9日

練馬区立北町西小学校

校長 世古 徳浩

家庭数配布



あけましておめでとうございます。今年も明るく元気に過ごせるように、健康に気をつけて規則正しい生活をしていきましょう。

冬に流行するインフルエンザですが、北西小ではまだ流行の兆しが見られません。これから、寒さがより厳しくなりそうですので、インフルエンザの予防をしっかりとしましょう。うがい・手洗いをこまめにと「早ね・早おき・朝ごはん」を守ることで抵抗力をつけて、インフルエンザに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

発育測定（身長・体重）があります

| | | | |
|------------|-----|------------|-----|
| 1月 12日 (火) | 1年生 | 1月 15日 (金) | 4年生 |
| 1月 13日 (水) | 2年生 | 1月 18日 (月) | 5年生 |
| 1月 14日 (木) | 3年生 | 1月 19日 (火) | 6年生 |

★体育着で測定します。体育着を持って来てください。



健康観察 登校前の健康観察をお願いします

体温が平熱よりも1℃高いときは休養をおすすめします。

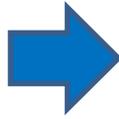
無理をして登校する場合は... 体育の見学届などの準備といつでも早退できるように連絡先の確認を忘れずに!!

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。症状をくわしく教えていただけると助かります。

インフルエンザの場合は 出席停止です

××欠席扱いにはなりません××

ほけんもくひょう
1月の保健目標



からだ
体をきたえよう

こんな生活をしていると運動不足になりますよ

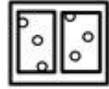
ゲームやテレビばかりで部屋にとじこもっている。



お手伝いを何も
しない。



寒さに負けて外に出ない。



動きにくいほど
厚着をしている。

ごろごろするのが大好き。

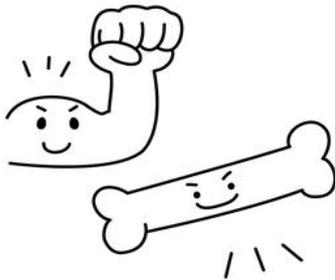


スポーツのよい点

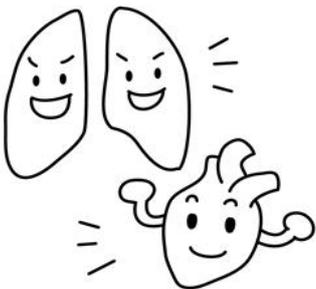
体の成長を助けます



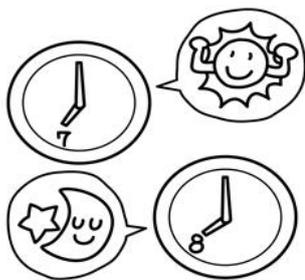
筋肉や骨がじょうぶになります



肺や心臓のはたらきが
高まります



生活リズムがととのいます



スポーツは
どんなふうにつづける？



いろいろな
スポーツを
しましょう

軽いスポーツか
ら始めて少しずつ
強いものにし
ましょう



生活の中でも体を
動かしましょう



風邪かな?それともインフルエンザ?

受診するのを迷ったことはありませんか?たしかに症状があらわれて短時間で見分けるのは、お医者さんでも難しいようです。

それでも一応の目安として

こんな時はインフルエンザかも

○咳がでてのどが痛い

○熱が上がってきた(38℃以上)

○全身がだるい

○まわりでインフルエンザが流行している

こんな症状があれば受診しましょう。

抗インフルエンザ薬は発症して

から48時間を過ぎると効果が

下がるので、それまでに受診

してください。



寒い冬こそ、温かいお風呂で心も体もリラックスしましょう!

お風呂に入るといいことがいっぱい



体がせいけつになります。



血液の循環がよくなって、疲れのものがとれます。



体が温まって新陳代謝が高まります。



リラックスすることができ、よく眠れます。