

2月

ほけんだより

平成28年1月29日
練馬区立北町西小学校
校長 世古 徳浩

家庭数配布

早いものでもうすぐ2月です。立春も近いのに、寒さはまだまだ厳しいようです。

北西小では、先週頃からインフルエンザによる欠席が増えてきました。今のところ、全校での大きな流行にはならずにはなっていますが、高学年にインフルエンザによる欠席者が多い状況です。

練馬区内では学級閉鎖をしている学校も増えつつあり、インフルエンザの流行に関しては、本校でも、これからが流行のピークになるかもしれません。安心ができない状況です。

校内では流行の広がりを防ぐため、手洗い・うがい・換気等予防に努めております。ご家庭におかれましても、引き続きインフルエンザ予防のご協力をお願いいたします。

インフルエンザを予防しよう



インフルエンザにかかると、急に38～40度の高熱が出て、鼻水やせき、くしゃみが出ます。そのほか、体全体がだるくなったり、筋肉や関節が痛くなったりすることもあります。インフルエンザにかからないよう、気をつけましょう。

1 外から帰ったら手洗いとうがいをしよう



石けんでよく手を洗って、手からウイルスを落とそう。のどについたウイルスを流すためうがいもしよう。

2 人ごみにいかない

ウイルスは、人ごみが大好き。人から人へとうつるので、どうしても出かけるときは、マスクをつけていくのがおすすめです。



3 栄養をとって、ゆっくり休もう



栄養バランスのいい食事をして、夜更かししないで早めに寝たりすると、いざというとき病気をたたかう力が養われます。

4 部屋の湿度や換気に気をつけよう

湿度が低いと、ウイルスが活発に暴れます。部屋があまり乾燥しないように気をつけ、ときどき部屋の空気を入れ換えることも大切です。

保護者の皆様へお願い

登校前の健康観察をお願いします。

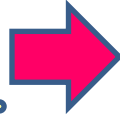
休日の過ごし方に留意してください。

発熱したら、早めに医師の診断を受けることをお勧めします。

インフルエンザは出席停止です。発症後5日経過してから登校可能です。

連絡先に変更がありましたら、お知らせください。

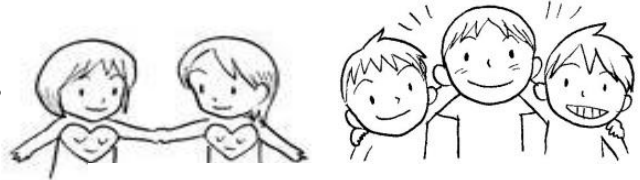
ほけんもくひょう
2月の保健目標



こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう

けんこう とは、からだ のことだけではありません。こころ けんこう ひと けんこう
健康とは、体のことだけではありません。心も健康な人こそ、健康だといえるでしょう。
でも、こころ けんこう ひと
心が健康な人とは、どういう人なのでしょう。このきかい かんが
機会に、考えてみてください。

とこころで、みなさんは学校が楽しいですか。
がっこう
学校のどのようところが楽しいのでしょうか。
ともだち
お友達とは、なかよくしていますか。
ともだち
お友達のよいところは、どんなところですか。



あいさつをしていますか。ありがとうがいええましたか。



えがお
笑顔でハッピーに

うれしいことや楽しいことがある
と、表情が明るくなります 逆に、
にこやかな表情をしていると、脳や
こころ いま じぶん たの かん
心が「今、自分は楽しい」と感じ、
きもちもあか
気持ちも明るくなってきます。
気分が落ちこんでいたり、疲れた
りしているときは、えがお
笑顔をつくって
みましょう。口の両はしを上であげ
て、笑顔のときの口の形をつくると、
たの しみ
楽しい気持ちになります。
みなさんの笑顔で、自分だけでな
くまわりのひと
くまわりの人もきっと
あか しみ
明るい気持ちになれ
ます。

かんが じょう ず つた
考えを上手に伝えよう

はら た ったとき かんじょう
腹が立ったとき、感情のままに
ふるまうと思いがけない大きなけ
んかになることがあります。

自分がどうして腹が立ったのか
をかんが かんが
考え、相手にどうして欲しいの
か、きちんとわかるように、おち
ついて伝えましょう。



ただ せい かつ しやう かん げんき
きそく正しい生活習慣が元気のひけつ

はやね・はやおきし
てぐっすりねむろう



3食しっかり食べよ
う



毎日朝うんちをして
スッキリしよう



外で元気に体を動か
そう

