



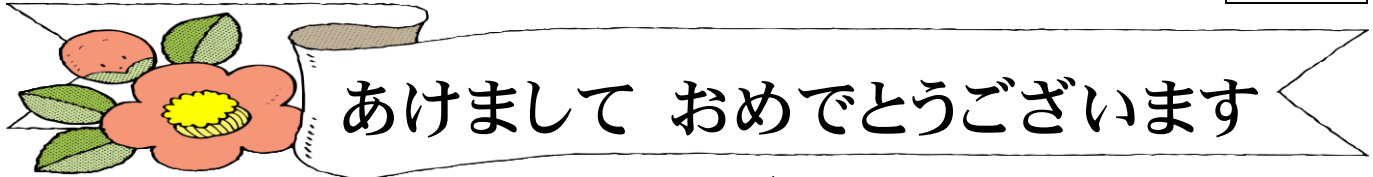
ほけんだより

平成29年1月10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（木）	1年生	1月 17日（火）	4年生
1月 13日（金）	2年生	1月 19日（木）	5年生
1月 16日（月）	3年生	1月 20日（金）	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。

インフルエンザについて

頭が痛い、のどが痛い、せきやくしゃみが出る...といったかぜのような症状に加えて、38℃以上の熱が急にいたり体の関節が痛くなったりしたら、インフルエンザにかかっているかもしれません。

インフルエンザは、次のような予防のしかたがあります。

- ◎外出するときはマスクをする
 - ◎外から帰ったらうがいをし、石けんを使って手をよく洗う
 - ◎部屋の空気を入れ換える
 - ◎規則正しい生活をする
- もしもかかってしまった場合は、栄養をしっかりとってゆっくり休みましょう。



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

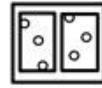
ゲームやテレビばかりで部屋にとじこもっている。



お手伝いを何も
しない。



暑さ、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。



笑う門には、福来たる！ 笑顔でハッピーになりましょう！

心と体は深く結びついているため、心配事があると、体の調子も悪くなってしまいます。心配事があったり、気分が落ち込んだり、疲れた時には、笑顔をつくるとよいそうです。笑顔を作り、にこやかな表情で明るくしていると、脳（心）が「今、自分は楽しい」と感じ、本当に気持ちまで明るくなってくると言われています。そうすれば、体の調子もよくなって、病気に負けない元気な体になります。

みなさんの笑顔で、自分だけでなく、まわりの人も明るく元気にしていきましょう。

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。

