



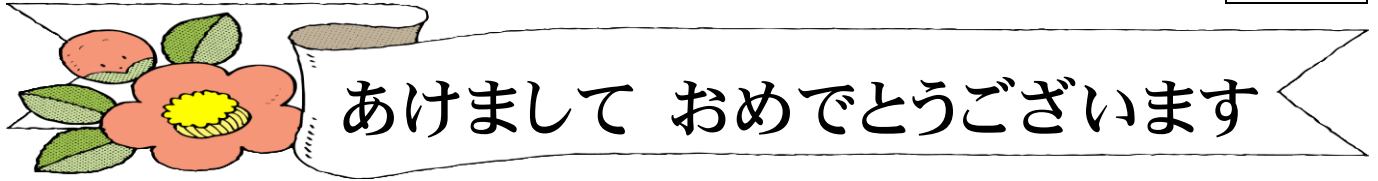
ほけんだより

平成30年 1月 9日

練馬区立北町西小学校

校長 吉川 文章

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。

これから寒さがより厳しくなりそうです。冬に流行するインフルエンザの予防をしていきましょう。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。

はついくそくてい しんちよう たいじゆう
発育測定（身長・体重）があります

1月 11日（木）	6年生	1月 16日（火）	3年生
1月 12日（金）	5年生	1月 17日（水）	2年生
1月 15日（月）	4年生	1月 18日（木）	1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

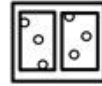
ゲームやテレビばかりで部屋にとじこもっている。



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。



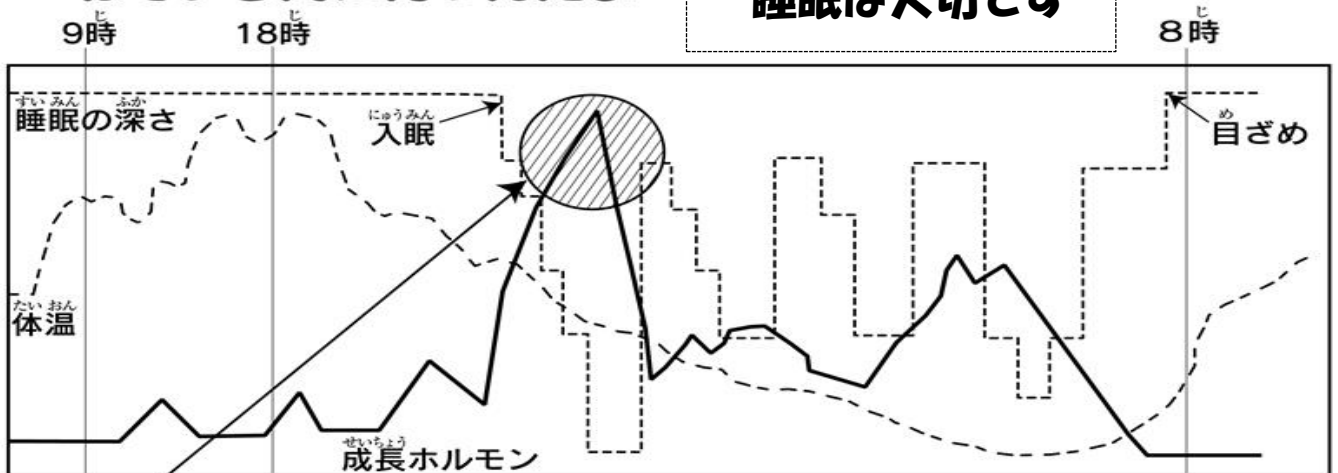
笑う門には、福来たる！ 笑顔でハッピーになりましょう！

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。

ねている間に育つんだよ

睡眠は大切です



眠ってから1時間くらいたったとき、一番眠りが深くなります。このとき、体の成長をうながす「成長ホルモン」が多く分泌されます。

