ほけんだより

みんなげんき！1月

平成２７年1月１０日
練馬区立向山小学校

１月の保健目標

朝の排便習慣を身に付けよう

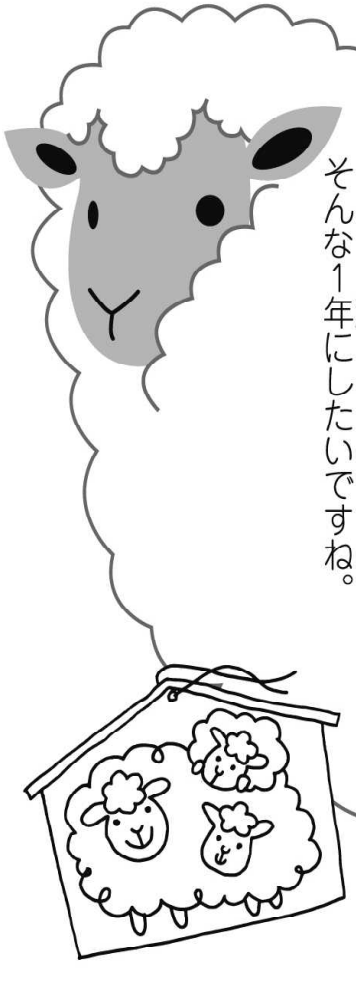
朝、排便する習慣を身に付けると、体もすっきりして一日を過ごすことができます。

- 朝、早起きをして朝ごはんをしっかりよくかんで食べる。
- 朝、でないかな？と思ってもトイレに入って、しばらくがんばってみる。
- 一日三食、決められた時間にしっかり食べる。特に野菜をたっぷりと。
- 体をたくさん動かして、よく遊ぶ。
- よく寝ること。
- 朝でなくても、うんこが出そうなときは、がまんせずにすぐにトイレに行く。がまんしていると、どんどんカチカチにかたくなってしまい、便秘になる　。

この、6点をがんばって、毎朝すっきりできるようにしましょう。

ひつじのように、おだやかに…

新年あけましておめでとうございます！
毎年、いまごろはインフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎などが流行しますが、これまでと同じように、引き続き、手洗いなどで予防につとめてくださいね！
さて、２０１５年はひつじ年ですが、〝えと〟の動物たちにはそれぞれ意味がこめられているというお話を知っていますか？
ひつじは『家族の安泰（無事）』『いつまでも平和に暮らす』というものだそうです。みなさんもおうちの人も、病気やケガなどせずに健康でおだやかに生活できる、そんな1年にしたいですね。



1月7日に東京都から、インフルエンザの流行警報が発令されました。１２月から増えているインフルエンザ。いよいよ流行の本番になりました。１月９日現在、インフルエンザでのお休みは全校で４名ですが、みんなが元気に学校へ登校できるよう、ご家庭でも予防に心がけてください。

こんな生活がターゲットに?!
かぜ・インフルエンザ

ターゲット：食事

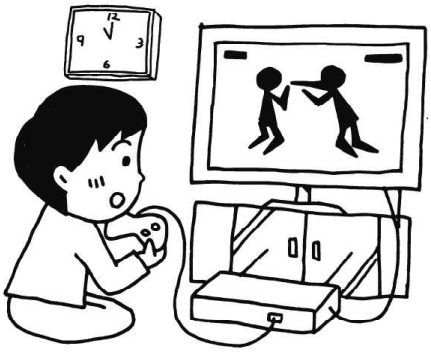
好ききらいが たくさんある…

ターゲット：運動

寒いし、 めんどうくさい…

ターゲット：睡眠

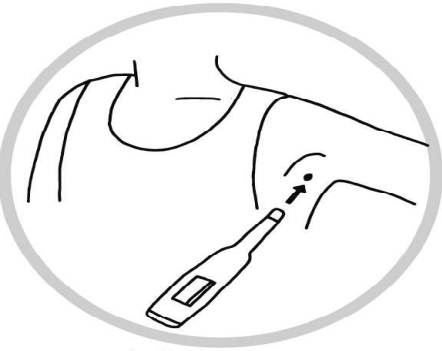
夜ふかしで寝不足ぎみ…



かぜ・インフルエンザにかかりやすいかどうかは、体がもっている「免疫力（抵抗力）」によって大きく変わります。ふだんの生活で栄養バランスよく食べ、すすんで体を動かし、睡眠を十分とることで、たたかう力を高められるのです。
もちろん予防には、手洗い・うがい、マスクをつけることなども大切ですよ！

体温のはかり方（わき用体温計の使い方）

下から押し上げるように



わきの中心にあてます

わきをしっかりしめます

【正しくはかるために】

- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。
- はかっているときは、なるべく動かないようにしましょう。