

ほけんだより

うら面もあります
おかげのひといいしよにほまじう。

平成26年11月28日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
養護教諭 白厩 英子

児童数

1年で一番最後の月である12月は、別名「師走」と言います。
1年のまとめをして気持ちよく新しい年を迎えるため、みんな
忙しく走り回るといことです。
冬休みまで、あと約3週間ほどになりました。
けがや病気に注意して、元気に冬休みをむかえましょう。



ぎょうじ 12月のほけん行事

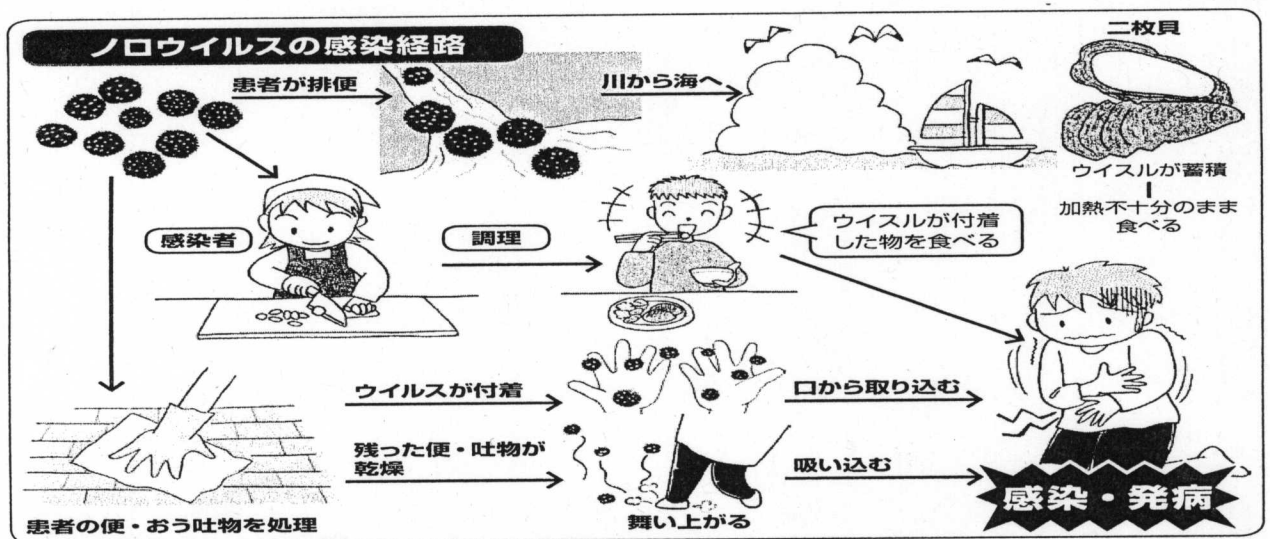
2日 (火) 歯みがき指導	コスモス	4日 (木) 歯科検診	全学年
カリオスタット検査	5年	カリオスタット検査	5年

もくひょう 12月のほけん目標

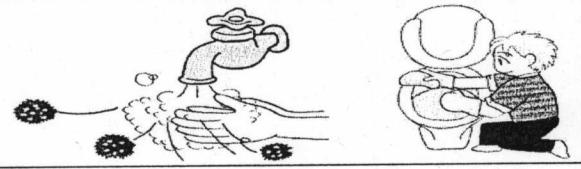
ふゆ けんこう 冬を健康にすごそう

感染性胃腸炎に注意!

11月から2月にかけては、腹痛・下痢・嘔吐を主な症状とする「感染性胃腸炎」の集団感染が多く報告される時期です。
学校でも、「おなかのかぜ」で休む人がふえてきました。生活をふりかえり、手洗い・うがいなどしっかり予防して過ごしましょう。



- 感染予防のポイント**
- ☆手洗い(トイレの後・食事の前)
 - ☆便・おう吐物の処理を的確に
 - ☆手を触れる場所や身の回りの物の清掃・消毒



保護者のみなさま

9月から、生活リズムについて考えてきました。

「生活リズム」はとにかく大事！とくに子どもの心と体の成長のためには、一番に考えなければならないことです。

もうすぐ冬休み。冬休みは、楽しいことがたくさんあって、生活リズムが乱れがちですが、だからこそ、意識して、家族で話し合い、みんなで取り組んでいただきたいと思います。

生活リズムの重要性

例えば、夜型の生活になって、睡眠リズムが乱れると短時間睡眠で食欲がなくなったり、遅起きで朝のゆとりがなくなったりして...

- 朝食を食べないことがふえて、食事のリズムがくずれる。
- 午前中の活動力が低下し、1日の運動量がへり、運動不足となって体力低下が起こる。
⇒ 注意・集中ができない、イライラする、じっとしてられない。
- 自律神経の機能低下
⇒ 昼夜の体温リズムが乱れる。
- ホルモン分泌リズムの乱れ
⇒ 朝、起きられず、日中に活動ができない。夜はぐっすり眠れない。
- 体調不良 自分の体のリズムが、社会のリズムとことなってくる。
⇒ 気分がさえない、やる気がでない
- 精神不安定におちいりやすくなる。
⇒ 仲間と活動できず、不安が高まる。
- 学力低下・体力低下・不登校・暴力行為



☆心・ふれあいを育てるためには、

家庭における「食」を

☆自律神経を鍛え、生きる力を育むためには、

「運動」を

☆キレないで、精神を安定させるためには、

「睡眠」を

大切にしなければならないのです。

食べて 動いて よく寝よう！！