

ほけんだより

うらもあります。
おうちの人といっし
よに読みましょう。

児童数

平成29年1月11日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
養護教諭 白厩 英子

ふゆやす お せいかつ はじ じゆぎょうちゆう
冬休みが終わって学校生活が始まりましたが、授業中に

ねむ からだ ひと
眠かったり、体がだるくなったりしている人はいませんか？

ふゆやす ちゆう よる お せいかつ
冬休み中、夜おそくまで起きていたりして生活リズムをくず

してしまった人は、早く学校生活のリズムを取り戻すようにしましょう。



ほけん行事

12日(木)	身体測定	低学年	13日(金)	身体測定	中学年
16日(月)	身体測定	高学年・コスモス			

生活リズムを取り戻そう

起きる時間を

10分早めてみよう

たいよう ひかり あ
太陽の光を浴びると
目が覚めるよ



朝食を

必ず食べよう

じかん
時間がないときでも
何か食べてこよう



適度に

体を動かそう

いえ なか てつだ
家の中でもお手伝いなどで
こまめに体を動かそう



保護者の皆様

- おうちの人による『登校前の健康観察』をお願いいたします。
平熱より1度以上高いときは、ご家庭で様子を見るようにお願いいたします。また、学校で急に体調を崩すこともありますので、連絡先に変更がある場合は、必ず担任を通してお知らせくださいますようお願いいたします。
- インフルエンザと診断された場合は、学校にお知らせください。登校届をお渡ししますので、保護者の方が記入して、登校する時に持たせてください。(登校届は、ホームページからもダウンロードできます。)

寒い冬を乗り切るためには...

こんな歩き方の子いないかな？



寒いからといって、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？ 転んでけがをする原因になるので、寒いときは手袋をするなどして防寒しましょう。

ポケットに手を入れて歩く

フードをかぶって下を向いて走る



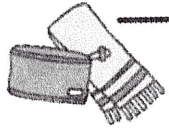
寒さ対策の「3つの首」を温めよう！

「3つの首」とは「首・手首・足首」のことです。ここは皮ふがうすく、太い血管が通っているので、温めると熱が伝わりやすく体を温めてくれます。

体が冷えると免疫力が低下し、かぜをひきやすくなってしまいます。3つの首を温めて、効率よく体を温めましょう。



【首】



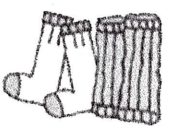
ハイネックやタートルネックのようにえりの詰まったものや、マフラー、ネックウォーマーなど。

【手首】



そでが締まったデザインの服を選んだり、手袋や手首ウォーマーなど。

【足首】



長めのくつ下や、レッグウォーマー、ズボンの下にはくの下には足首ウォーマーもおすすめ。

この3つの「首」をグルグル回すだけでも、からだが温まるよ!!

