

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31年1月8日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井美奈子
養護教諭 霜田 恵子

寒さが厳しくなってきました。

インフルエンザの流行が始まっています。本校
では今日のところインフルエンザでの欠席は数名
です。手洗い・うがい・換気をこまめにし、予防
を心がけましょう。

ほけん行事

9日(水)身体測定	5・6年生
10日(木)身体測定	1・2年生
11日(金)身体測定	3・4年生・コスモス

体育着を着て計測
します。

1月のほけん目標 風邪を予防しよう

かぜ・インフルエンザの予防

かぜやインフルエンザの原因になるウイルスは200種類以上もあります。ふつうのかぜは、軽いほうの病気なので、ウイルスの種類で区別することはありません。

インフルエンザは、ウイルスの種類によって〇〇型というように区別します。主に1月～3月にかけて流行し、うつりやすく、気管支えんや肺えん、中耳えんなどを起こし、ひどいときには命にかかわることもあります。

手洗い、うがいをしっかりする。



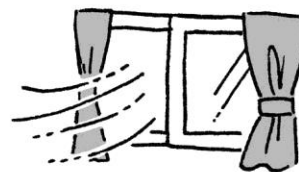
ぐっすりねむり、つかれをとる。



好ききらいせず、何でもよく食べる。



部屋の中が、かんそうしないようにする。空気を入れかえる。



からだを動かして、よく遊ぶ。



人ごみの中には、できるだけいかない。



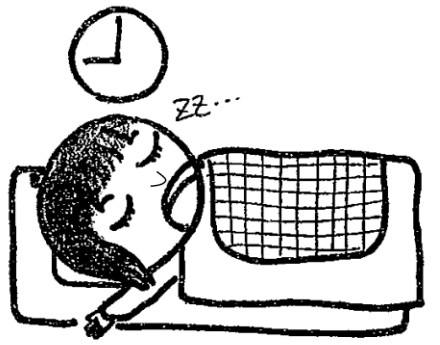
外に出るときは、マスクをする。



保護者の皆様

『登校前の健康観察』をお願いいたします。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。

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。(登校届は、ホームページからもダウンロードできます。)



毎日早い時間にねると
いいことが、いっぱい。
脳から「成長ホルモン」
がたくさんでて

からだが大きくなったり、
病気のものウィルスや
細菌をやっつける力

(抵抗力)がついたり、
体や脳を休ませて
リフレッシュさせたり。

同じ8時間ねても
11時からねるよりも

9時からねた方が
いいんです。

これを「質のよい睡眠」
といいます。

かぜや病気に
なりにくい強い体を
つくったり、
身長がぐんと伸びたり
勉強ができるようになったり...

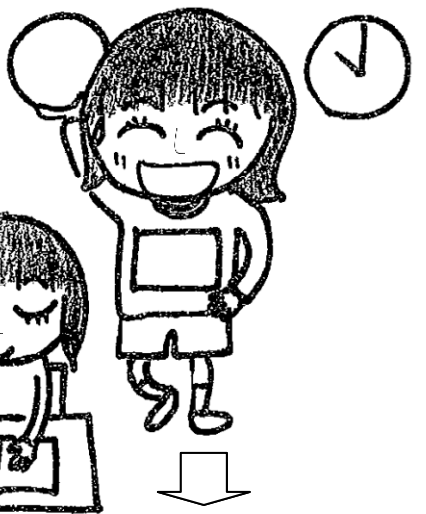
良い生活リズムが
ついていきますか？
生活リズムを
ととのえると
いいことが
いっぱいあるんです。



早くねると
早く目がさめます。

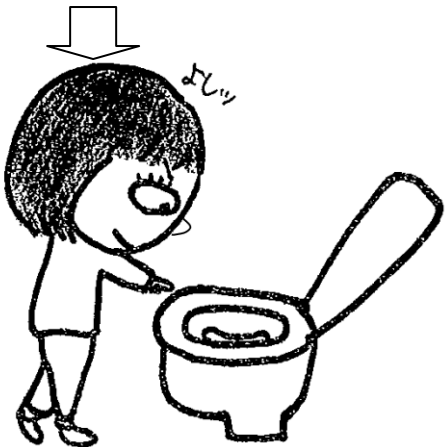


質のよい睡眠をとると
心も体も脳も
スッキリ
リフレッシュ!!
めざめが良いので
おなかもすきます。



脳や体に
じゅうぶんな栄養が
いきわたると、
エネルギーになり、
体温があがり
しっかりとあそべます。
先生のお話も
集中して聞くことが
できるので
勉強もよくできます。

朝ごはんは、三度の食事の
中で、いちばん大事。
体温を上げて
からだをしっかりと動かします。
脳のエネルギーにもなります。
そして、朝ごはんをたべると
腸が動きはじめて
うんこがしたくなります。



自分のうんこを
毎日見ていますか？
うんこを見ると
からだの調子が
わかりますよ。

朝ごはんをたべたあと、
トイレに行く習慣を
つけると、きまった時間に
うんこが出るようになります。