



(家庭数配布)

保健だより12月2号

平成25年12月25日(水)

練馬区立中村小学校

## 冬休みも元気にすごしましょう

明日から冬休みに入ります。楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。寒くても元気に外で遊べるといいですね。しかし、冬休みはインフルエンザや胃腸炎などが流行りやすい時期です。遊んだ後はしっかり「うがい・手洗い」をしましょう。また、人が大勢いる場所に出かけるときは、マスクをしましょう。それでは良いお年を！



## 胃腸炎とインフルエンザでお休みした人数

11月の終わりから、胃腸炎が流行り始め、なかなかお休みする人の数が減りませんでした。また、12月に入ってインフルエンザでお休みする人も出始めました。学年別でお休みした人数をお知らせします(11月5日から12月20日まで)

### 胃腸炎でのお休み

1年	2年	3年	4年	5年	6年
26	11	26	4	5	5



### インフルエンザでのお休み

1年	2年	3年	4年	5年	6年
2	9	0	0	2	0



保護者様

月別保健室来室者数

9月2日から12月20日までの保健室来室者数をお知らせします。曜日別は記載していませんが、週の後半になると来室者が増える傾向がありました。

	9月	10月	11月	12月
内科的	101	104	106	114
外科的	315	380	329	233

(人)



☆...♡...☆...♡...☆...♡...☆...♡...☆...♡...☆...♡...☆

★気持ちがいい!!  
 部屋がスッキリかたづけば、気分もスッキリ、勉強もはかどるかも!?  
 窓ガラスをピカピカにみがけば、日ざしがたっぷり入ってきて、部屋の中が暖かく感じられるはずです。

★家の人にほめられる  
 年末は、おうちの人もお忙しい。大そうじを手伝え、たくさんほめてもらえてハッピーになれますよ。

★なくしたモノが見つかるかも!?  
 身の回りの整理をすると、なくしたと思っていたモノに、また、めぐりあえるかもしれません。

ほこりでくしゃみが出やすいので、マスクを着けるといいですよ。

☆...♡...☆...♡...☆...♡...☆...♡...☆...♡...☆

冬休み

元気にすごす3つのポイント

- 1 1日3回の食事をきちんと食べる  
 特に朝ごはんは、体温を上げ、1日1日の体のリズムをつくる大切な食事ですから、必ず食べましょう。
- 2 体を動かす  
 体を動かすと、体がポカポカ温まるし、おなかがすいて、ごはんもおいしく食べられます。
- 3 よく眠る  
 学校が休みだから、夜ふかししなくてもだいじょうぶ...ではありません。夜ぐっすり、たっぷり眠ることが、次の日の元気のもとになるのです。

ご家族で良いお年を

冬休みは夏休みほど長くはありませんが、ご家族が揃ってゆっくりできる休みではないでしょうか。お出かけや旅行の計画を立てているご家庭も多いと思います。その際は、お子さんの生活リズムや感染症予防に気を付けていただき、楽しい時間をお過ごしください。本年は大変お世話になりました。良いお年をお迎えください。

