



(家庭数配布)

保健だより 12月2号

平成26年12月25日(木)

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、年末は1年のうちで1番交通事故が多くなります。交通ルールを守って、事故にあわないようにしましょう。



年明けに元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。それでは良いお年を！

冬休みの生活リズム 5つのチェック

1 朝ねぼうしていませんか？
学校のある日と同じくらいの時間に起きよう！



2 朝ごはんを食べていますか？

3 いつもと同じように、うんちが出ていますか？
朝ごはんは、体をあたたため、トイレのリズムも整えてくれるよ。



4 歯みがきをしていますか？
寝る前の歯みがきを忘れずに!!



5 夜ふかしをしていませんか？

毎日夜ふかししないように気をつけよう。



冬休みも生活リズムに

気を付けましょう

長い休みは生活リズムが崩れやすくなります。左の5つのチェックを確認してみましょう。いつもは大丈夫でも、楽しいことがたくさんあると、ついつい忘れてしまいがちです。

生活リズムが崩れると、体をウィルスなどから守る力も弱くなってしまいます。インフルエンザの流行もまだまだ続きそうなので、負けないようにしましょう。

インフルエンザでお休みした人数

11月と12月にいくつかの学年で、インフルエンザによる学級閉鎖がありました。その後も少しずつかかった人が増えています。11月と12月にインフルエンザにかかった人数をまとめました。

○インフルエンザにかかった人数○

1年	2年	3年	4年	5年	6年
15	6	29	33	45	12



保護者様

月別保健室来室者数

9月1日から12月24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、内科的な来室は週の前半、外科的な来室は週の後半が多い傾向がありました。

	9月	10月	11月	12月
内科的	150	99	126	150
外科的	413	436	322	261

(人)



寒い朝、布団から出るのはつらいもの。今の季節は気温が低いうえ、体内時計のリズムで、眠っている間は体温が下がっているの、よけいに寒く感じるのです。

体温を上げるために あなたにできること

①朝食をとる

食べものをとりにいれると、体内で熱がつくれます。



②からだを動かす

筋肉を動かすと、血液循環じゅんかんがうながされ、体内で熱がつくり出されます。

③朝の光を浴びる

体内時計がリセットされ、体温を上げるように、体が働きはじめます。

登校して早々に腹痛や気持ち悪さを訴えて来室する児童がいます。そんな子供の熱を計ってみると35度台ということがめずらしくありません。

朝、体が上手に熱を作り出せないと、冷えから様々な症状が出るようです。ぜひ左のコラムをお読みいただき、体温を上げる工夫をしてみてください。

朝食に温かい飲み物を飲むのも効果的です。忙しい朝ですから、時には市販のスープなどを利用するのもいいですね。

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。



本年も大変お世話になりました。良いお年をお迎えください。