

ほけんだより NO. 7

令和7年11月18日

練馬区立旭町小学校

1・2年生のみなさんは おうちのひとと いっしょに よみましょう。

きゅうに、さむくなったり、あたたかくなったり、気温の変化がはげしい季節になりました。

体調にあわせて上着を着たり、ぬいだりして調整しましょう。

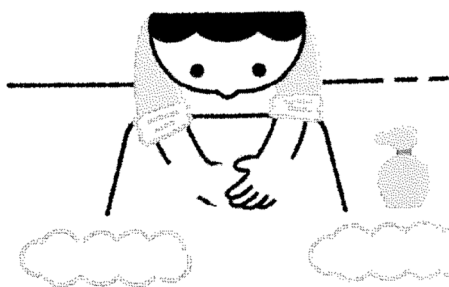
ねつが出て学校をおやすみする人がふえています。ぐあいがわるときはむりをせず、おうちでゆっくり休みましょう。

食事で栄養をとったり、睡眠をしっかりをとったりして、からだのていこう力（病気に負けない力）をたかめましょう。

感染症に気をつけて

冬にむけて感染症対策が大切です。
なぜなら、気温が低くなり、空気が乾燥すると、ウィルスが活発になるからです。また、寒くなり、体温が下がると、代謝や免疫のはたらきも低下します。

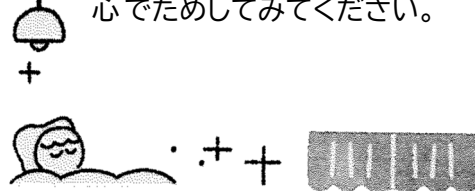
対策のポイントは、こまめな手洗いです。また、体調がわるいときは、おなかにやさしいものを食べて、ゆっくり休みましょう。



心が落ち着く 夜と朝のよい習慣

夜、一日をきもちよく終えて、元気に朝をむかえられるように、体と心によい習慣を身につけましょう。

それは、部屋を暗くしてぐっすり眠ること、そして、朝、カーテンをあけてお日さまの光を浴びて、深呼吸をすることです。そうすれば、元気に楽しく活動できるはず。ぜひ自分の体と心でためしてみてください。



保護者の皆様へ

練馬区でインフルエンザの流行が始まっています。旭町小学校でも、インフルエンザでお休みする児童が増えてきました。発熱や咳、鼻水等の症状がある場合は、受診をお勧めいたします。また、放課後や休日でもできるだけゆっくと過ごし、疲れをためないように、配慮をお願いいたします。