

ほけんだより NO.10

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。

児童のみなさんへ

ふゆのはっぴ～ちょきん がんばって取り組みました！

休日は生活リズムがくずれてしまっていて、むずかしい！という人もいましたが、みんなそれぞれ工夫して自分
ががんばりたい目標にむかって取り組む様子が感じられました。

寒くなってきた、外でなかなか運動できない人もいたようです。体を動かすことで、ぽかぽかとあたたか
くなってきますから、寒いじきこそ、ぜひ、楽しみながら体を動かしてみよう！

ほとんどの人が、なつのはっぴ～ちょきんよりもたくさん「はっぴ」をためることができていました。とくに、
1・2年生は、どの項目でも、はっぴ数がぐんと上がっていて、すごいと思いました。

上級生になるにしたがって、さらに高い目標をたててがんばっている人も増えていましたが、ねる時間
が少しずつおそくなってしまっている人もいます。その分、朝おきるのがおそくなり、あわてて学校に行っ
て...と、一日のはじまりにもえいきょうしてしまいます。朝、おきた時にあまり疲れが取れていない人は、も
うすこしだけ早くねてみましょう。

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が
上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除な
ど進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかっ
て心身ともにリラックス。

保護者の皆様へ

光が丘地区の小中学校でインフルエンザの流行が始まっています。旭町小学校でも熱などの症状
でお休みする人が増えています。引き続き、十分な休息・栄養・睡眠や手洗いなどの予防対策が
必要です。体調不良で早退する場合は、お迎えをお願いしています。朝から微熱や咳、鼻水等の
症状がある場合は、無理をして登校せず、自宅でゆっくりと休養をしてください。症状が長引い
たり、発熱や嘔吐、ふだんと違う症状がある場合は、受診をお勧めいたします。インフルエンザ
等、出席停止となった場合は、登校する際、「登校届」の提出をお願いいたします。ホームページ
からご活用ください。また、印刷できない場合は、担任までご連絡ください。