



えくぼ

令和5年 1月 11日
ほけんだより NO. 9
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
養護教諭 佐藤 奈々恵



新しい年が始まりました。さて、寒さはこれからが本番。寒さに負けず、心も体も元気いっぱいにご過ごしてほしいと思います。今年も子供たちの活躍が楽しみです！！

冬こそ体を動かそう

運動不足になりがちな冬。次のようなことに気をつけて、外で元気に体を動かしましょう。

ウォーミングアップ をする



寒いと筋肉がかたくなるため、運動の前に軽く体を動かして、筋肉をほぐします。

凍った地面に注意する



冬は、地面が凍って滑りやすくなっていることがあります。滑りにくい靴をはきましょう。

ポケットに 手を入れない



寒いからといってポケットに手を入れていると、転んだときに手を突かず、危険です。

～ひきつづき 朝の健康観察をお願いします～

現在も、新型コロナウイルスにかかってしまう人が多く、流行が収まらない状況が続いています。朝の検温を忘れてしまう児童が多く見られます。お子様の朝晩の検温と健康観察をお願いします。体調がわるいときは、無理をせず早めに休養し、よくなる時は医療機関に相談、受診をさせてください。

インフルエンザも流行する時期です。診断された場合は A 型・B 型どちらにかかったかと具体的な症状を、学校へお知らせください。



☆スッキリ生活 元気アップチャレンジ週間☆

1月11日(水)から17日(火)までは、チャレンジカードで生活の様子をチェックして、生活リズムを整える週間となっています。詳しくは、1月10日(火)に配布したプリントをご覧ください。

健康で規則正しい生活を送るためにどうしたらよいかを考え、ご家庭で取り組んで頂ければと思います。

～アレルギー疾患問診票の提出について～

練馬区では、児童が安全で安心な学校生活を送れるように、毎年アレルギー問診票を提出していただいています。アレルギーのない児童についても、全員提出となっていますので、学校へご提出ください。

問診票配布日 : 1月12日(木)
提出日 : 1月17日(火)

えいよう たいりょく こころ ととの ふゆ げんき す
栄養・体力・心をバランスよく整えて冬を元気に過ごしましょう

あさひるばん 朝昼晩3食、バランスよく食べる

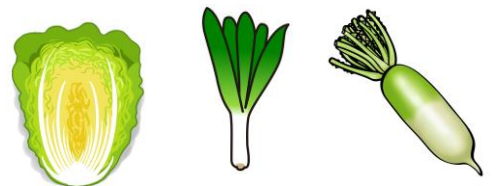


彩りよく、栄養のバランスを考えて ゆったりと食べましょう。



えい 栄養

しゅん やさい た 「旬の野菜」を食べる



冬の旬の野菜には、白菜、ゴボウ、蓮根、大根、ネギなどがあります。体を温めたり消化を促すものが多いので、積極的にとるようにしましょう。

はやねはやお すいみん 早寝早起きで、睡眠たっぷり。



睡眠は体の疲れをとったり、病気に負けない体の免疫力を高めます！！



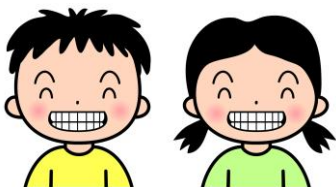
たい りょく 体力

うんどう かつどう 運動・活動する



運動は、病気に負けない強い体をつくれます。休日も体を動かしましょう。

こころ えいよう 心にもたっぷり栄養を



笑うことは、免疫システムのバランスを整え、体にもとても良いとされています。楽しいことを見つけ、たくさん笑いましょう。



こころ 心

いやなことはためこまない

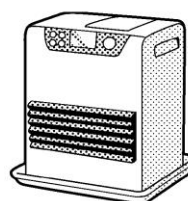


おうちの人や友達に話したり、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。

てい おん 低温やけどに **注意**

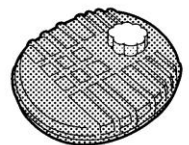
低温やけどは、熱さを感じない程度（40～60度）の熱に、皮膚が長時間触れていることで起こります。皮膚の表面にやけどの症状が出始めたときには、既に深い部分まで進行していることが多く、治療には時間がかかります。暖房器具は正しく使い、長時間同じ部分を温め続けないようにしましょう。

ちゆう い ～低温やけどを起こしやすい暖房器具～



ストーブ

ホットカーペット



湯たんぽ など

