

ほけんだより



平成26年12月24日



練馬区立南田中小学校

校長 梶谷 雅弘

冬休み

事故・けがに
気をつけて過ごそう!!

●暗くなる前に、
帰りましょう
夕方は、交通事
故が多いので、気
をつけましょう。



●歩くときは、ポケット
から手を出して
転びそうになっ
たとき、体を守る
ために大切です。



●道路の雪や氷に気を
つけましょう
ふざけていると、
大けがにつながり
ます。



2014年も残すところあとわずかとなりました。この一年間は、心も体も健康に生活することができましたか？今年インフルエンザの流行も早く、南田中小学校でも徐々に欠席者が増えています。新年、元気に登校できるように、冬休みも規則正しい生活をしましょう。

* 今月の保健目標 *

寒さに負けない、 体をつくらう!

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

食べものを取りいれると、
体内で熱がつくられます。



②からだを動かす

筋肉を動かすと、血液循環がうながされ、体内で熱が作り出されます。

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。

冬休みの生活リズム 5つのチェック

- 朝ねぼ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!
- 朝ごはんを食べていますか？
- いつもと同じように、
うんちが出ていますか？
朝ごはんは、体をあたため、
トイレのリズムも整えてくれるよ。
- 歯みがきをしていますか？
寝る前の歯みがきを忘れずに!!
- 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。



暖かい服装のポイント 「首」

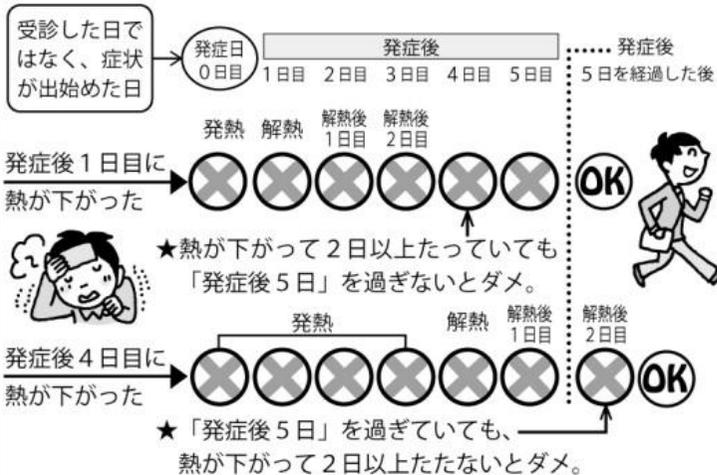


早わかり

インフルエンザの出席停止期間
インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日
(幼児にあっては、3日)を経過するまで

●実際の例で考えてみると●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)

かぜ インフルエンザに注意!!



冬休みあけの行事予定

今年度最後の身体測定を行います!

- | | |
|----------|--------|
| 1/8 (木) | 1・2年生 |
| 1/9 (金) | 3・4年生 |
| 1/13 (火) | みなみん学級 |
| 1/14 (水) | 5・6年生 |

