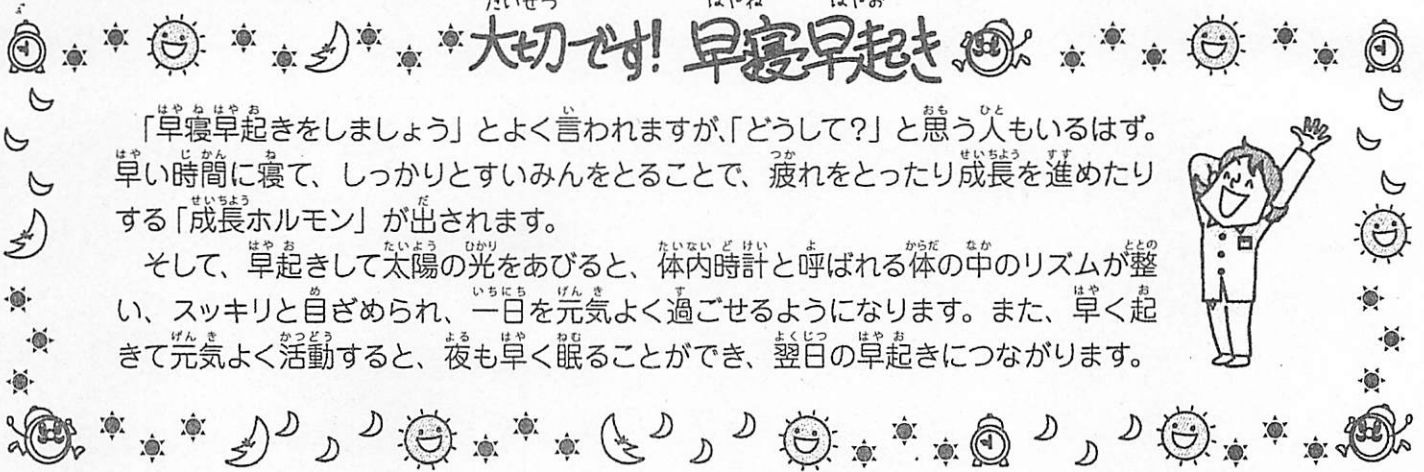


ほけんだより10月

平成24年10月2日 八坂小保健室

運動会が終わりました。練習は大変だったと思いますが、心に残る素晴らしい運動会になりましたね。今の気分はどうか？ やり終えた満足感がありますか？ みなさんがつぎの目標に向かって、これからもがんばり続けてくれることを期待しています。

10月になって、朝・晩は涼しくなりましたが、体の調子はどうでしょうか？ 季節の変わり目には、人間のからだは気温の変化に適応しようとがんばり、その疲れが出て体調をくずすことが多くなります。夜は早く寝て、じゅうぶんに睡眠をとりましょう。



大切です! 早寝早起き

「早寝早起きをしましょう」とよく言われますが、「どうして?」と思う人もいます。早い時間に寝て、しっかりとすいみんをとることで、疲れをとったり成長を進めたりする「成長ホルモン」が出されます。

そして、早起きして太陽の光をあびると、体内時計と呼ばれる体の中のリズムが整い、スッキリと目ざめられ、一日を元気よく過ごせるようになります。また、早く起きて元気よく活動すると、夜も早く眠ることができ、翌日の早起きにつながります。



9月に東京の墨田区でインフルエンザによる学級閉鎖がありました。
インフルエンザは出席停止になり、今年度から出席停止の期間が変わりました。必ず5日間はやめます。それでも熱がある場合、熱が下がってから、2日間経たないと登校できません。登校届けは、ホームページにもあります。

手洗いが
カゼ・インフルエンザ予防の
基本です

カゼが流行る季節です。ひきはじめに注意してほしいこと

<p>むりをせず温かくして休む</p>	<p>しっかり食べて栄養をとる</p>	<p>部屋の温度や湿度にも気を配る</p> <p>湿度は70パーセントくらい</p>	<p>急な高熱はインフルエンザの疑いあり。すぐに病院へ</p>
---------------------	---------------------	--	---------------------------------

10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしましょう！



お知らせとお願い

10月5日(金) 5年生の移動教室前の健康診断日です。
* 5年生のみなさんは健康カードを必ず持ってきてください。

10月25日(木) 1~6年生の歯科検診があります。
* 朝ごはんの後の歯みがきをわすれずにしてください。

早ね☆早おき♡朝ごはん 週間
10月22日(月)~10月26日(金)

19日(金)には、カードをもらいます。22日から26日まで毎日つけて、
29日(月)にもってきてください。お家の人と相談して、寝る時刻や起きる
時刻の目標を決めてください。お家の人といっしょにカードをつけられると
いいですね。お家の方のご協力 よろしく願いいたします。

10/9~11は移動教室に行くため、保健室に清常先生
はいません。保健室には、看護師さんがいます。