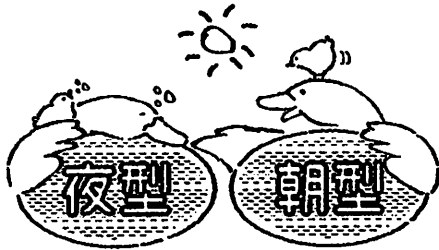


ほけんだより 1月

平成30年1月10日
登野城小学校
保健室

♪ おうちの人といっしょによみましょう ♪



あけましておめでとうございます
新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。
今年は〇〇をがんばろう！そんな目標に向かうために、
まず早寝早起きで元気なからだを守りましょう。
新しい年も、楽しいこと、うれしいことがたくさんある
1年になりますように！

今年の目標は ます、やることは

そのために

お正月気分
から
めけだす

5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でも
オーケー。がんばろう！ やれる！
と考える目標を立てましょう

5つの
ステップ

4 外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れま
す。ちぢこまっていたからだや心
ものびのびして気分スッキリ



3 少しだけでも朝ごはんを食べる



休み中朝ごはんを食べなかった人
は、少しだけでも食べよう。だん
だんしっかり食べるのが目標

2 少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光を
あびながら。からだも脳も自覚めます。
こたつの中でボーっとするのはダメ



1 とにかくがんばって、眠くても起きる



まずは早起き。
それで自然に早寝の
習慣がつかます

ガゼ・インフルエンザ

ウイルスにねらわれるのはこんな人！



夜ふかし大好き。
睡眠が足りていない



うがい・手洗いは
しない



食べものの
好き嫌いが多い



運動は
あまりしない

風邪かな？それともインフルエンザ？

受診するのを迷ったことはありませんか？たしかに症状があらわれて短時間で見分けるのは、お医者さんでも難しいようです。

それでも一応の目安として

こんな時はインフルエンザかも

○咳がでてのどが痛い

○熱が上がってきた(38℃以上)

○全身がだるい

○まわりでインフルエンザが流行している

こんな症状があれば受診しましょう。

※抗インフルエンザ薬は発症して

から48時間を過ぎると効果が

下がるので、それまでに受診

してください。



【おうちの方へ】

登校前の健康観察をお願いします！

頑張って登校したけど、学校に着いてすぐに体調不良を訴えて早退する子がいます。また、学級での「冬休みの健康調べ」で「インフルエンザにかかったよ」「家族にインフルエンザがいるよ」という声がありました。これから、インフルエンザの流行が気になるところです。登校前の体調チェックと家庭でもしっかりとインフルエンザの予防をお願いします。また、寒さで体調を崩さないようにしましょうね。

☆むし歯の治療の消んだ子で、「治療結果」の提出がまだの子は提出をおねがいします☆