

ほけんだより



保健室

新年明けましておめでとうございます。さあ、新しい一年の始まりです。今年(ことし)は亥年(いでし)。十二支(じゅうにし)を草花(くさばな)の成長(せいちょう)に例(たと)えると、最後の年(さいごのとし)にあたる亥年(いでし)は、「種(たね)の中にエネルギー(エネルギー)をためて、次(つぎ)につなげる。」時期(じき)だそうです。みなさんもいろいろな目標(もくひょう)や夢(ゆめ)の種(たね)を大切に育て(そだ)られるといいですね。今年(ことし)もどうぞよろしくお願(ねが)いします。

身体測定をしました



「先生(せんせい)、身長(しんちよう)どれだけ伸びた?」「体重(たいじゆう)は増(ふ)えている?」子ども達(こどもたち)の声(こゑ)が響(ひび)き渡(わた)ります。

自分(じぶん)の成長(せいちょう)に目(め)を向(む)け、成長(せいちょう)したことを喜(よろこ)び姿(すがた)を見(み)ると嬉(うれ)しい気持(きもち)になります。

1学期(がっき)の身長(しんちよう)測定(そくてい)から、1・2年生(ねんせい)は平均(へいきん)5.0cm、3・4年生(ねんせい)は平均(へいきん)4.8cm、5・6年生(ねんせい)は平均(へいきん)4.7cmも伸び(のび)ていました。1番(ばん)伸び(のび)た児童(こども)は、7.0cmでした。

体重(たいじゆう)測定(そくてい)では、身長(しんちよう)の伸び(のび)と共に(とち)体重(たいじゆう)が増(ふ)えた子(こ)。

病(びょう)気(き)をしてやせた子(こ)、それぞ(それ)れの様(よう)子(す)が見(み)えました。

また、体(からだ)の成長(せいちょう)と共に(とち)心(こころ)の成長(せいちょう)も見(み)えてきま(き)ます。

※身(み)体(たい)測定(そくてい)の結(け)果(か)を自(じ)宅(たく)にもたせま(も)したのでご覧(らん)下(くだ)さい。



今年(ことし)の目(め)標(ひょう)は まず、やることは

そのために

お正月気分

から
めけだす

ステップ 5 目標を立てる

大きな目標(もくひょう)でも、小さな目標(もくひょう)でもオッケー。がんばろう! やれる! と思(おも)える目(め)標(ひょう)を立(た)てま(ま)しょう

5つのステップ

ステップ 4 外でからだを動かす

ほどよく疲(つか)れるから、よく眠(ね)れます。ちぢこま(ぢ)まっていたから(か)だや心(こころ)ものび(のび)のびして気(き)分(ぶん)スッキリ



ステップ 3 少しだけでも朝ごはんを食べる

休(やす)み中(ちゆう)朝(あ)ごはんを食(た)べなかつた(つ)人は、少(すこ)しだけでも食(た)べよう。だ(だ)ん(だ)ん)しつかり食(た)べるのが目(め)標(ひょう)



ステップ 2 少しの時間ボーっとする

た(た)だ(だ)し、ボー(ぼ)っとする(す)のは太(たい)陽(やう)の光(ひかり)をあび(あ)びなが(なが)ら。か(か)らだ(だ)も脳(のう)も自(じ)覚(かく)め(め)ます。こ(こ)た(た)つ(つ)中(ちゆう)でボー(ぼ)っとする(す)のはダメ



ステップ 1 とにかくがんばって、眠てても起きる



ま(ま)ずは早(はや)起(き)き。そ(そ)れで自(じ)然(ぜん)に早(はや)寝(ね)の習(な)慣(かん)がつか(つか)ま(ま)す

インフルエンザが発生しています。

本校(こつこう)では現(げん)在(ざい)0名(めい)ですが、市(し)内(ない)小(せう)中(ちゆう)学(がく)校(こう)では10名(めい)以上(じょう)の報(はう)告(こく)があり(あ)りま(ま)す。インフル(いんぷる)エンザ(えんざ)に罹(ら)患(わん)した場(ば)合(あ)ひは、す(す)み(す)やか(か)に学(がく)校(こう)へ(へ)の連(れん)絡(らく)を願(ねが)いし(し)ま(ま)す。兄(あに)弟(てい)が罹(ら)患(わん)して(して)い(い)ても本(ほん)人(にん)が元(げん)気(き)な場(ば)合(あ)ひは登(とう)校(こう)可(か)能(によう)で(で)す。ま(ま)た罹(ら)患(わん)した場(ば)合(あ)ひは、回(かい)復(ふく)届(とど)け出(で)書(しょ)を配(はい)布(ふ)して(して)い(い)ま(ま)すので、回(かい)復(ふく)後(ご)に提(てい)出(しゅつ)を願(ねが)いし(し)ま(ま)す。(回(かい)復(ふく)届(とど)け出(で)書(しょ)の提(てい)出(しゅつ)を(を)も(も)つ(つ)て出(で)席(せき)停(てい)止(し)扱(あ)い(い)と(と)な(な)り(り)ま(ま)す。)急(いそ)に寒(さむ)く(く)な(な)つ(つ)て(て)い(い)ま(ま)す。体(たい)調(てう)管(くわん)理(り)に(に)は十(じゅう)分(ぶん)気(き)を(を)つ(つ)け(け)ま(ま)し(し)ょう

ふゆ すいぶんほきゅう たいさく 冬も水分補給でカゼ対策

なつば ねっちゅうしょうたいさく ねっしん すいぶんほきゅう
夏(なつ)場(ば)は熱(ねつ)中(ちゆう)症(しやう)対(たい)策(さく)で熱(ねつ)心(しん)だ(だ)つ(つ)た水(すい)分(ぶん)補(ほ)給(きゅう)。

な(な)の(の)に寒(さむ)く(く)な(な)つ(つ)て忘(わす)れ(れ)が(が)ち(ち)に(に)な(な)つ(つ)て(て)い(い)ま(ま)せ(せ)ん(ん)か(か)?
水(すい)分(ぶん)補(ほ)給(きゅう)は、う(う)が(が)い、手(て)洗(せん)い(い)と(と)同(どう)じ(じ)よう(よう)にカ(か)ゼ(ぜ)の大(だい)事(じ)な予(よ)防(ぼう)策(さく)で(で)す。

カ(か)ゼ(ぜ)のウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)は乾(かん)燥(そう)が(が)好(こう)き(き)で湿(しつ)気(き)が(が)苦(く)手(て)。だ(だ)か(か)ら水(すい)分(ぶん)補(ほ)給(きゅう)で鼻(び)やの(の)ど(ど)の粘(ねん)膜(まく)を(を)う(う)るお(お)す(す)と、体(たい)に侵(しん)入(にゅう)し(し)づ(づ)ら(ら)く(く)な(な)る(る)の(の)で(で)す。ま(ま)た、侵(しん)入(にゅう)したウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)を鼻(び)水(すい)や痰(たん)と一(いっ)緒(じょ)に外(そと)に出(で)す作(さく)用(よう)もス(す)ム(む)ーズ(ず)に(に)な(な)り(り)ま(ま)す。水(すい)分(ぶん)補(ほ)給(きゅう)は夏(なつ)だ(だ)け(け)で(で)は(は)な(な)い(い)で(で)すよ(よ)!!

ウイルスが好きなのは?

