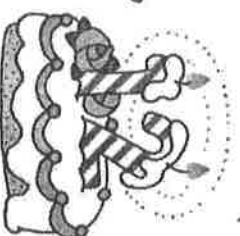


ほろちゃんだより



H25.12.5
 東京都立下品野小中学校
 ほろちゃん

みんなには。もう冬に入りましたね。白ざしはあたたかなくても、空気がもうつめたいです。さあくなると、手をホコットに入れて歩く子が多くなります。手をホコットに入れたまま歩くと...、こんなときに、すぐに手がつくなくて、顔を打ってしまうことになりま。そうすると、大切な歯や目、鼻、すてきなお顔がきずついてしまいます。手をあたためるのは、ホコットじゃなくて、手ぶくすね。



かぜ、インフルエンザにはなりたくない 休もうと切りかえ

まだインフルエンザの子はでていませんが、かぜひきさんがふえてきました。かぜやインフルエンザにまけない体をつくらう!!

1 栄養バランスのとれた食事



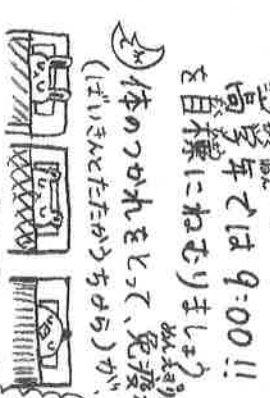
とくにビタミンCはかぜにきょう果あり! まずはきちんと朝ごはん!

3 適度な運動



かぜやインフルエンザと戦うには、体力が必要!!

2 十分な睡眠



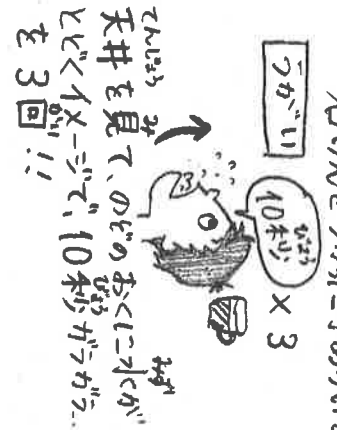
低学年では8:30!! 高学年では9:00!! を目標にねむりましょう

4 衣服の調節



あせまかいいたらふきましよう。下着をちゃんときようね!

5 手あらい・うがい



うがい 10秒 × 3

天井を見て、のどのおくに水がとどく1×3で、10秒がガラガラを3回!!

保護者のみなさまへ

睡眠中は体の休養だけでなく、睡眠中に生るホルモンが、子どもたちを成長させています。さらに、心の安定させる効果があり、子どもたちに欠かすことのできないものです。しかし、子どもの話をきいていると、10時にねる3年生の子、11時にねる6年生の子、中には朝の4時なんていう子も...。高学年では牛時に、低学年に入ってから、ゲームをしていて、一糸通信でゲームをしていた子がねたから、夜12時にねた、という子も少なくありません。子どもの健康やかな成長のために、お家でも様子をみて頂けると助かります。

