

ほけんだより

平成24年1月20日

NO.12

瀬戸市立東山小学校保健室

3学期が始まって2週間がすぎました。生活リズムはもどりましたか？
年末年始は楽しいイベントも多く、つつい夜ふかし・・・ということも
あったかもしれませんが、生活リズムをきちんともどして、3学期も元気
いっぱい過ごしましょう。



1月の保健目標

かぜをひかないようにしましょう



インフルエンザ警報がでています！

愛知県では、昨年12月21日にインフルエンザ警報が発令されました。昨シーズンと比べると、1ヶ月以上早い発令となっており、「全国の中でも警報発令の時期が早い」そうです。

東山小学校では1月からインフルエンザでお休みした子は11名です（1月18日の現在
内訳・・・2年生1人、3年生6人、4年生2人、6年生2人）。今シーズンは、インフルエンザ
A型が流行しています。

インフルエンザの症状は...

普通のかぜの症状の他に



予防その① ウイルスがからだに入ってくるのを防ぐ

せいけつな
ハンカチで
手をふこう



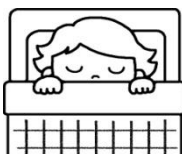
ウイルスがからだに入ってくるのを防ぐには、
「手洗い」「うがい」が基本です！



うを向いて
ガラガラ
うがい

予防その② ウイルスとたたかう力をつける

すいみんをたっぷりとる



野菜をしっかりと食べる



からだをつかったあそびをする



※インフルエンザにかかった場合は、出席停止扱いとなります。欠席にはなりません。治って登校する時は、治癒証明書を持ってきてください。

きそくただ せいかつ ま げんき からだ!
規則正しい生活でかぜに負けない元気な体!

げんきアップチャレンジカード

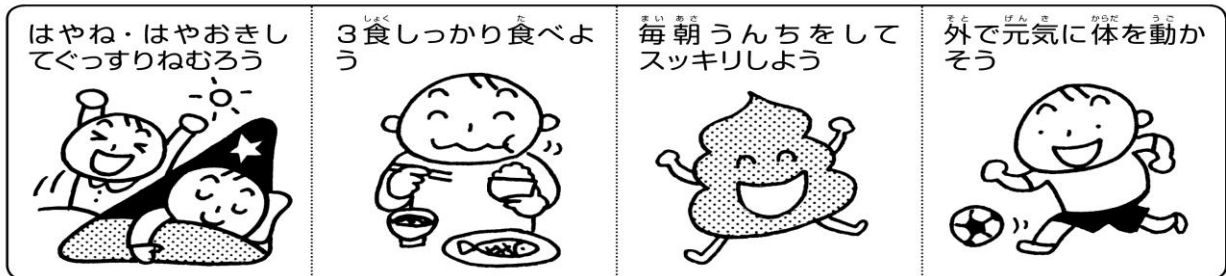
パート2

おこな
を行います!

☆ 1月23日 (月) ~ 1月27日 (金) の5日間 ☆

★ 提出日 1月30日 (月) ★

きそく せいかつ せい かつ しゅう かん げんき
きそく正しい生活習慣が元気のひけつ 



「げんきアップチャレンジカード」をつかって、自分の生活をふりかえてみましょう。9月に行
ったパート1と同様、「はやね・はやおき・あさごはん・はみがき・はいべん」の5つの項目です。
今回は、起床・就寝時間などの目安はげんきアップチャレンジカードの裏面に載っているので参考
にしてください。ぜひ家族みんなで「げんきアップ」にチャレンジしてみてください。

パート1の感想

- ・はやくおきたりはやくねたりするとがっこうにいくときすっきりしました。(1年生)
- ・はいべんは、まいあさして、いつもトイレにすわっています。(2年生)
- ・夏休みで、生活リズムがみだれて、終わってからも、なかなかよい生活リズムができません、だめだ
ったけど今回でよい生活リズムが取りもどせてよかったです。(3年生)
- ・排便がいつも朝出るように、これからは、「ご飯をよくかむ」ということを自当てにして次回もが
んばります。(4年生)
- ・元気アップチャレンジカードが終わると、気が抜けて寝る時間とかがおそくなっちゃう事が多い
ので、気をつけようと思います。(5年生)
- ・朝ご飯を食べると、なんだか元気になります。早起きして、外の空気を吸うと、気持ちがいいで
す。(6年生)

<おうちの方より>

- ・家族みんながこのチャレンジに取り組みました。朝起きるのが大変そうでしたが、「◎をつけよう！」
とがんばっていました。これからも家族のルールとして続けてみようと思います。
- ・今まで、2~3日に1回しか出なかったのが、野菜をたくさん食べるようになって毎日うんちが出
るようになりました。やっぱり野菜は大事だね。
- ・あまり時間を気にしない子が、今回のチャレンジで今は何時で、あと何分あると時計を見るよう
になりました。続けてできるようにがんばってほしいです。