

ほけんだより

平成24年2月3日

NO.13

瀬戸市立東山小学校保健室

カゼやインフルエンザが流行しています。東山小学校でも「学級閉鎖」の措置をとったクラスがあります。

まだまだ寒い日が続きます。体調管理に気をつけて、寒い季節も元気に過ごせるといいですね。



2月の保健目標

心も体も健康にすごそう



かぜ・インフルエンザにご注意！！

1月の保健の日で初めて登場した「予防戦隊 フセグンジャー」たち。

保健室前の掲示板にも紹介してあるよね。

かぜに負けない元気な体をつくろうね！

手を洗った後は、きれいなハンカチで拭こう！

病気の予防は“手洗い”から！食事の前や外から帰ったときは必ず手を洗おう！

てあらいレッド



病気の予防には“うがい”も大切！上を向いてガラガラうがいをしよう！

うがいブルー



せきやくしゃみがでるときは“マスク”をしよう！まわりの人にうつさない思いやりも大切さ！

マスクイエロー



1日の疲れを“すいみん”でしっかりとろう！体調が悪いときは早めに寝るといいよ！

すいみんグリーン



バランスのよい“食事”をとって病気に負けない体を作ることが大切よ！かぜ予防にはビタミンがふくまれている食べ物がいいわ！

おしょくじピンク



このイラストは、瀬戸市内の保健の先生の作品です。

1月16日～27日

身体測定・ミニ保健指導をしました！

前回の身体測定時と同様に、身体測定の前にミニ保健指導を行いました。9月に行ったミニ保健指導は「排便」について話をしました。今回は、「すいみん」の話を中心に、生活リズムについて話をしました。

1～3年生、6・7組は太田久美先生、4～6年生は刈谷絵里奈先生がそれぞれのクラスに行き、ミニ保健指導をしました。

【1～2年生】

「にわ子とふくたろう」の紙芝居を読んで、生活リズムについての話をしました。

「にわ子とふくたろう」の生活のちがってなんだったかな？みんなは、にわ子さんの生活になっている？



【3年生】

「目をさましたクマゴロウ」の紙芝居を読んで、すいみんの大切さについて話をしました。

人は寝不足になるとどうなるのかな？



【4～6年生】

すいみんはどうして必要なのかな？「寝る子は育つ」ってホント？すいみんには「レムすいみん」と「ノンレムすいみん」の2種類があるんだよ。

☆げんきアップチャレンジ週間が終わりました☆

「朝は寒くて起きるのが大変・・・」という子が多かったみたいです。元気アップ週間だけではなく、これからも規則正しい生活を毎日送ることができるようにがんばりましょうね。おうちの方のはげましの言葉、ありがとうございました。

あなたの心は元気？

なんとなく気分がスッキリしない、やる気が起きない・・・など、心に元気がない時はありますか？誰でも心に元気がなくなることがあります。そんな時は、心をリラックスさせてあげることが大切です。

心が元気をなくしたときは...



好きなことをして、
心に栄養をあたえる



ゆっくりねむるなどして、
心も体も休ませる



まわりの人が、あたたかい
言葉をかけることも大切！