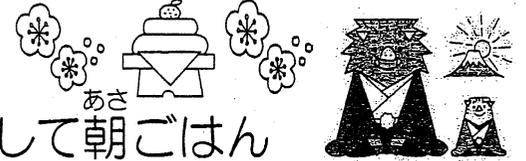


# ほけんだより 1月

2019. 1. 7  
おたかの森小学校  
保健室 NO. 10

保健目標

はやお  
早起きして朝ごはん



いよいよ2019年が始まりましたね。今年はそのような1年にしたいですか？今年もみなさんが毎日元気に生活できるように、健康に関する情報をお知らせしていきます。

冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？「早起き・朝ごはん・早寝」を心がけ、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



今年のけんごもくひょうを

1月の保健行事

8日(火)	身体計測 (3・4年)
9日(水)	身体計測 (1・5年)
10日(木)	身体計測 (2・6年)

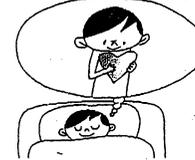
※体操服を忘れずに持ってきてください。  
※髪の毛を高い位置で結ばないよう、お願いします。

## よく眠るといいことがいっぱいあるよ！

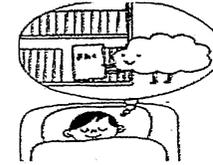
- ①体の疲れがとれる
- ②心が落ち着く
- ③記憶を整理する
- ④成長ホルモンが出る



休息がとれるだけでなく、脳の点検をしてくれます。



睡眠不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。



脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記憶として定着させます。



骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、睡眠中にたくさん出ます。

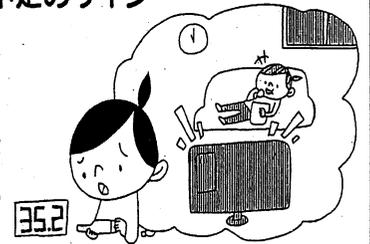
- ⑤病気から体を守る



感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。

## 「低体温」はすいみん不足のサイン

健康なときに体温を測って、35度台しかない場合は、「低体温」と呼ばれる状態かもしれません。  
低体温は、すいみん不足などで生活習慣が乱れているときに起こりやすいので、生活習慣を見直すサインです。



## 寒ーい冬 健康習慣意識しよう



食べすぎ＆運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかり手洗い習慣を。



緊張自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



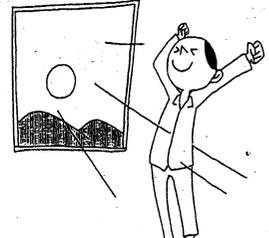
夜更かししないでしっかりと睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

水分補給で乾燥＆脱水を防ごう



## 早起きをして、朝日を浴びよう！

私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。  
そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早起きして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中、元気に過ごせます。





# しっかり食べよう！朝ごはん！

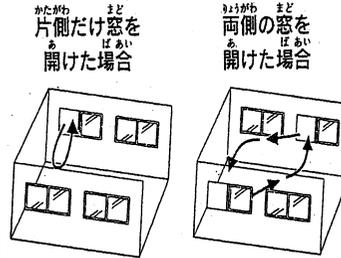
朝ごはんでは、脳のエネルギーとなる「炭水化物」、体温を上げる「たんぱく質」、体の調子を整える「ビタミン・ミネラル」といった栄養素をバランスよくとっておきたいですね。次のメニューでは、それぞれ、あと何を加えればバランスがよくなるか、線で結んでみましょう。

①ごはんときんぎょ	A. 白玉焼き
②パンと野菜スープ	B. ハムサンド
③リンゴと牛乳	C. ほうれん草のおひたし

※答えは右下をみてね！

## こまめにかん気をしよう

かん気することで、よくれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。かん気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓かとりがある場合は、両方開けて空気の通り道をつくと、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。



## インフルエンザ いったいから登校していいの？

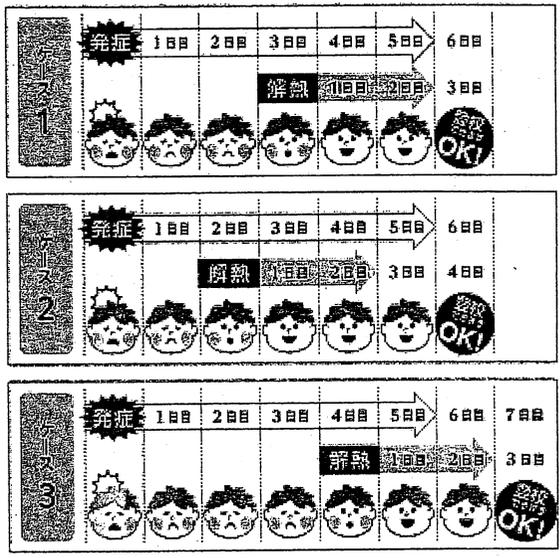
小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後 2日経過している

発症後 5日経過している

※発熱がみられた日を発症とします  
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



## 保護者の方へ

感染症が流行しやすい時期ですので、登校前に家庭での健康観察をお願いいたします。朝は微熱だった場合でも、お昼頃には高熱になるケースがよくあります。インフルエンザや感染性胃腸炎の場合、集団感染のリスクが高まります。朝食を食べられないなどの場合は、子どもが「学校に行きたい!」と言っても、無理をさせず、自宅で様子みてください。また、早退時に必ず連絡がとれるようお願いいたします。緊急連絡先が変更になった場合は、担任までご連絡ください。

寒くなり、着替えの借用が増えています。保健室の着替えは限りがありますので、着替えを持ってきていただくよう連絡をさしあげることもあります。ご協力をお願いいたします。

## おうちの方へ

かせ、インフルエンザ、感染性胃腸炎などはやる季節ですので、毎朝、お子さんの健康観察をお願いします!

熱は? 鼻水は?  
せきは? どの痛みは?  
吐き気は? 下痢は?  
体のたささは? 体の痛みは?

### マスク 正しいつけ方をしていますか?

マスクのワイヤーを鼻の形にあわせて顔にフィットさせ、鼻からあごまでを、しっかりとあおようにします。



※ こたえ ①とC, ②とA, ③とB