

げんきな子

2014.12.2

保健だより

尾張旭市立本地原小学校

12月の保健目標

かぜやインフルエンザをふせよう

今年もあと1ヶ月となりましたね。どんぐりや落ち葉ひろいをして楽しんだ秋も終わり、いよいよ冬が近づいてきました。朝も寒くて暗いので、なかなかお布団から出られないですね。

「インフルエンザの予防接種、してきたよ～」という子どもたちの報告を聞きます。本地原小にはまだいませんが、市内でインフルエンザにかかった声も聞くようになりました。かぜやインフルエンザに注意し、帰宅したら、手洗いとうがいを忘れずにしましょう。

◎◎◎ トライアルタイムが12月4日(木)～12日(金)に行われます ◎◎◎

校内縄跳び大会は、12月16日(火) [予備日17日(水)]

寒いと運動量も減ってしまいがち。丈夫な体を作るためにも、寒い時こそ外に出て、体を動かしましょう！



見学者は、保健室(外)に集合します。

汗ふきタオルと水筒を用意してね。

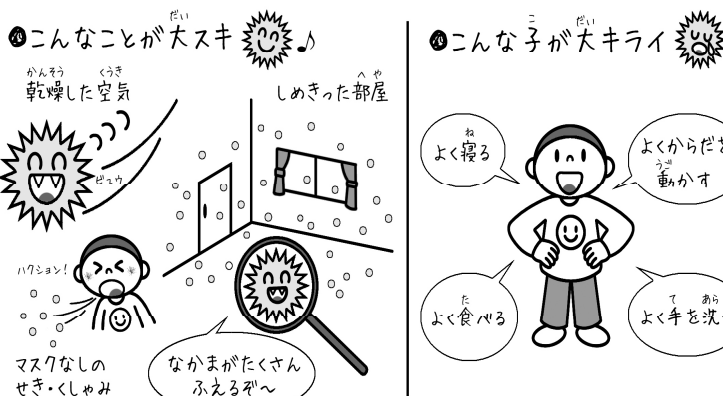
動きやすい服装と靴で取り組み、ケガを防ぎましょう。

保護者の方にはお願いです

- ★ 当日、けがや体調不良のため見学する人は、必ず連絡帳に書いて、お知らせください。
- ★ 持病のため、走ったり跳んだりすることが禁じられている場合は、事前に担任へお知らせください。
- ★ 見学者で、歩くことができる人は、運動場を歩きます。

◎◎◎ 今年も合い言葉は、「インフルエンザに打ち勝て！本地っ子！」 ◎◎◎

かぜ・インフルエンザのウイルスは…



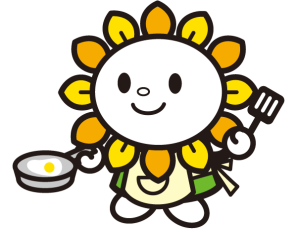
マスク についてのお願い

- ・ いつでも使えるように、ランドセルやかばんに入れておいてください。
- ・ 学校から借りた場合は、新しい使い捨てマスクを返してください。
- ・ 咳などが出る場合は、咳エチケットとしてマスクを着用してください。

体調がすぐれず、いつもとちがうな、と思ったら、無理せず休養し、病院を受診しましょう。インフルエンザにかかったら、出席停止です。

家族とつくりよう！元気が出る朝ごはん

- 季節の野菜がたっぷりとれ、栄養のバランスがよい朝ごはん
- 家族でメニューのアイデアを出し合い、子どもが朝ごはん作りに参加している朝ごはん
- 手軽につくることができる朝ごはん（準備から盛りつけまで30分以内）
- 盛りつけに工夫があり、食欲をそそる朝ごはん

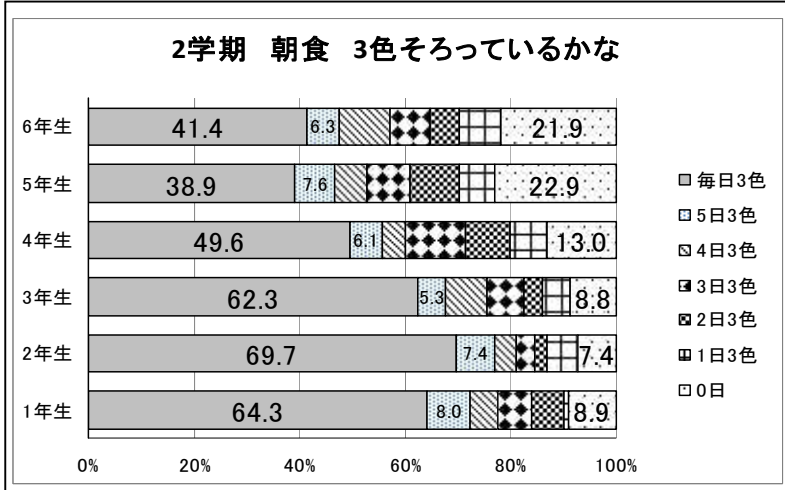


家族で考えた朝ごはんのメニューを応募してね！市長賞と教育委員長賞を受賞したメニューは「旭城レストハウス」でランチメニューになるよ★

学校から応募用紙を配布します（尾張旭市のホームページからもダウンロードできます）。応募者全員に参加賞があります。冬休みの課題としても取り組んでみましょう！

1月8日（木）までに担任の先生へ出してください。

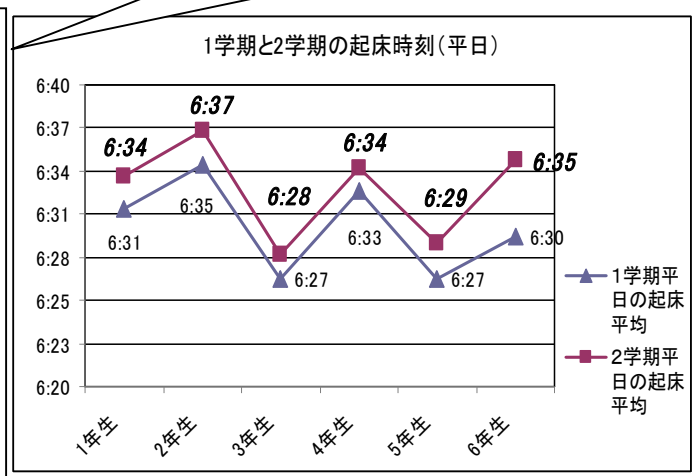
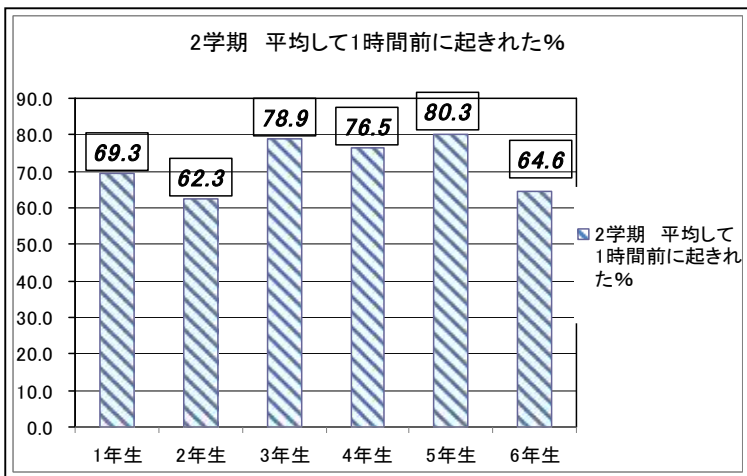
2学期の健康週間「げんきな子カード」より朝食について



赤・黄・緑の色が毎日そろっていたのは全体で54%でした。しかし、5・6年生になると、3色が一日もそろわなかった児童が20%を越えています。パンやご飯は、すぐエネルギーとなりますが、持続しません。たんぱく質やビタミンなどを一緒にとることで十分働きます。緑の仲間が不足がち。忙しい朝ですが、野菜や果物などを積極的にとりましょう。

登校する1時間前には起きるように、がんばろう！

朝の起床時刻について



登校1時間前には起きていたのは、1学期よりも少なく全体で72%でした。ギリギリまで寝ている人もまだまだいて、しっかり朝食を食べなかったり、歯みがきをしないで来ているようです。朝起きる時刻には、寝る時刻も大きく関係します。生活リズムの乱れは、生活習慣病を引き起こす原因になります。