



ほけんだより

H30. 12. 25

No.9

塩尻小学校 保健室

今年もあとわずかになりました。

今年一年元気に過ごせたでしょうか。これから、みんなの楽しみにしている冬休みが始まります。楽しいお休みですが、年末年始は生活のリズムがくずれがちになります。休み明け、元気に登校できるよう健康で楽しい冬休みにしましょう。



冬休みを 元気に過ごそう

冬休みは、食生活も不規則になることが多いようです。朝寝坊したら、お家の人がいなくて、ご飯食べられなかったなんてことのないように、三食しっかり食べられるよう、お願いします。

冬休み 元気に過ごす3つのポイント

1 1日3回の食事をきちんと食べる

特に朝ごはんは、体温を上げ、1日の体のリズムをつくる大切な食事です。必ず食べましょう。

2 体を動かす

体を動かすと、体がポカポカ温まるし、おなかがすいて、ごはんもおいしく食べられます。

3 よく眠る

学校が休みだから、夜ふかししてもだいじょうぶ…ではありません。夜、ぐっすり、たっぷり寝ることが、次の日の元気のしどころです。

冬休みの生活リズム 5つのチェック

1 朝ねぼうしていませんか？
学校のある日と同じくらいの時間に起きよう！

2 朝ごはんを食べていますか？

3 いつもと同じように、うんちが出ていますか？
朝ごはんは、体をあたため、トイレのリズムも整えてくれるよ。

4 歯みがきをしていますか？

寝る前の歯みがきを忘れずに!!




5 夜ふかしをしていますか？

毎日夜ふかししないように気をつけよう。



もしかしたら、
インフルエンザかも!?

次のような症状が連続して起こったら、インフルエンザの可能性があらまます。

 38℃以上の熱がある。	 からだのあちこちが痛い。 (関節痛・筋肉痛)
 からだがたるい。	 頭が痛い。

【おうちのかたへ】
ふつうのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。症状が強いので、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしたら一と思っただけ、鼻血に注意せず、医師の診察を受けてください。

休み中も 「うがい・手洗い」を しっかりやろう

市内では、インフルエンザも少し出ていますが、まだ本格的な流行にはなっていないようです。感染性の胃腸炎らしき症状も12月に入ってからポツポツと出ています。感染症予防の基本は、なんと言っても「うがい・手洗い」です。しっかり「うがい、手洗い」をして、来年も病気にかからないよう予防していきましょう。



冬休みあけの行事予定
 発育測定 1/17(木) 1・2・3年 1/18(金) 4・5・6年 半袖半ズボン運動着着用

3学期は『お茶うがい』をしたいと思います。 準備よろしくお願ひします。

すでに始めているお家やクラスもあるかと思いますが、かぜ予防として、また、うがいが生活習慣として身につくように学校でもお茶うがいを行いたいと思います。お茶は、水筒に入れて持たせてください。ご協力をよろしくお願ひします



お茶でうがいをするときのポイント

- ・カテキンが含まれるお茶を使う。(緑茶、紅茶など)
うがい用のお茶は、普段飲むお茶を4~5倍に薄めたものでよいそうです。
- ・お茶は熱くても冷たくてもよい。やけどしないよう適温でお願いします。
- ・砂糖やミルクは入れない。(糖分を入れると効果が落ちる。)



*お茶に含まれている「カテキン」という成分が、かぜのウイルスを退治し、予防に大きな効果があると言われています。

毎日お茶を持ってこられない場合もあるかと思いますが、水道水でも、効果がないわけではないので、しっかりうがいできるよう担任から声がけしてもらおうようお願ひする予定です。



みなさんよいお年を
お迎え下さい。