

ほけんだより

厚木市立小鮎小学校
平成 23. 1.19 保健室

1月20日は、「大寒」で1年で一番寒い時期です。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザのかかりやすい季節で、現在小鮎小でもインフルエンザで休んでいるお子さんもいます。かぜ予防対策をして、元気に過ごしたいものです。



3学期保健目標

かぜを 予防しよう。



生活リズム もとっていますか。

～生活リズムチェックカードより～

寒くて早起きするのは、つらいと思いますが、休み中の生活チェックカードを見ると、7時頃までに起きていた人が多かったようです。学校が始まる数日前から、生活リズムを戻すようにすると、体も心もスムーズに学校生活へ移すことができますね。

健康についてのめあてには、

「早寝早起きをがんばる。」

「ごはんをしっかり食べて、栄養をとる。」

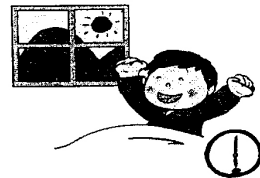
「運動をしてからだをきたえる。」

「病気やかぜをひかない。」など

子どもたちのがんばる意気込みが感じられて嬉しかったです。

子どもたちのがんばりには、お家の人の協力がが必要です。

生活リズム、基本的な生活習慣を見守り、励ましてくださいね。

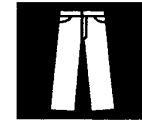


冷えを防ぐファッションをチェック！



その1 おしゃれが大切？！

ミニスカートやショートパンツの子は、寒そうに思います。最近の流行もあるのでしょうか。インフルエンザの流行る時期に、「おなかが痛い」「気持ちが悪い」などで保健室へ来ると、「もっと温かくしてね。」と話しています。学校は、冷えるので足下は寒いものです。



その2 素材のちがう衣類を重ね着しよう！

素材のちがう物を重ねると、外の冷たい空気を防ぎやすくしてくれます。

例) 下着+ポロシャツ+セーター など

自分で衣類の調節ができるように心がけてほしいと思います。

その3 肌着を着けていますか？

日中は、気温が上がり天気が良ければポカポカで、昼休みに遊んでいると、汗ばんできます。肌着は、汗を吸い取って体を冷やさないようにしてくれます。肌着を着けるだけで、+4℃温かく感じるの得上着を重ねるより効果あります。



★ 毎年、小鮎小では、「お茶うがい」をすすめています。

ぬるめのお茶を水筒に入れてきて、やすみ時間に「お茶うがい」をしましょう。

