



佐屋小学校  
保健室  
H29.1.6  
第11号

2017年が、スタートしました。『一年の計は元旦にあり』とよくいわれますが、これは、今年1年間どのような目標をたてて過ごしていくか、一月一日に決めるとよいとされる言葉です。みなさんは、どのような計画を立てましたか？どのような目標を達成するにも、まずは健康な心と体が大切になってきます。今年も、元気に笑顔で過ごせる年にしていきたいと思います。



### インフルエンザの症状は...



38℃以上の高熱  
全身の痛みや悪寒  
すぐに病院へ!

### 予防の基本は



\*インフルエンザと感染性胃腸炎は出席停止です。必ず学校に連絡をします。

### そのクセ、カゼのもと

人が何か考えているときの仕草をイメージしてみてください。あごに手をやる、頭を抱える、などの想像をした人が多いのでは？

手には見えないバイキンがいっぱい。その手で顔にさわると、口や鼻からバイキンがからだに入ってきてしまいます。これもカゼの原因に。授業中、問題を解いているとき、自分の手がどこにふれているか確認してみてください。もし顔にさわるとクセがついていたら、意識して直していきましょう。もちろん、手洗いも忘れずに。

### 今年も毎日、朝ごはん

**食欲がない人は**  
夜中にお菓子を食べていませんか？  
眠る2時間前には、食べないように心がけましょう。

**食べる習慣がない人は**  
少しずつでもいいです。1品だけでもオッケー。まず、食べる習慣を自分で作ってみるのも楽しいよ。

**パンだけ、ごはんだけの人は**  
お肉・お魚類(主菜)や野菜類(副菜)も食べて、バランスよく。ツナ入りサラダや、お野菜たっぷりの豚汁は1品で主菜も副菜も食べられるからオススメ。

## 1月の保健目標

### かぜを予防しよう

### 1月の保健行事

10日(火)	身体測定	1年生
11日(水)	身体測定	2年生
12日(木)	身体測定	3年生
13日(金)	身体測定	個別
16日(月)	身体測定	4年生
17日(火)	身体測定	6年生
18日(水)	身体測定	5年生

### かぜのウイルスにねらわれやすいのは、こんな子だ!

いつも夜ふかし、睡眠不足  
好き嫌いがいっぱい  
うんどうせず、部屋でゴロゴロ  
うがい・手洗い、めんどくさい

## 体の目ざめはできていますか?

1/11からさわやかジョギングが始まります◇  
冬休みの間、体をしっかり動かしていませんか？ジョギングが始まるまでに、お風呂上がりストレッチをして、体をしっかりほぐしておきましょう。

- 汗ふきタオルを持参しましょう。
- 走った後は、手あらい・うがいをしましょう。
- 自分の体の調子に合わせて無理をせず走りましょう。

**保護者の方へ** 1月11日～1月27日までの10日間で、さわやかジョギングを行います。さわやかジョギングカードにお子さんの異常の有無を記入して、「保護者印またはサイン」をしてお子さんに持たせてください。

さわやかジョギングカード		チェック				
年	組	番	名前	見学	保護者印又はサイン	担任印
1月	11日			無・有( )		
1月	12日			無・有( )		

