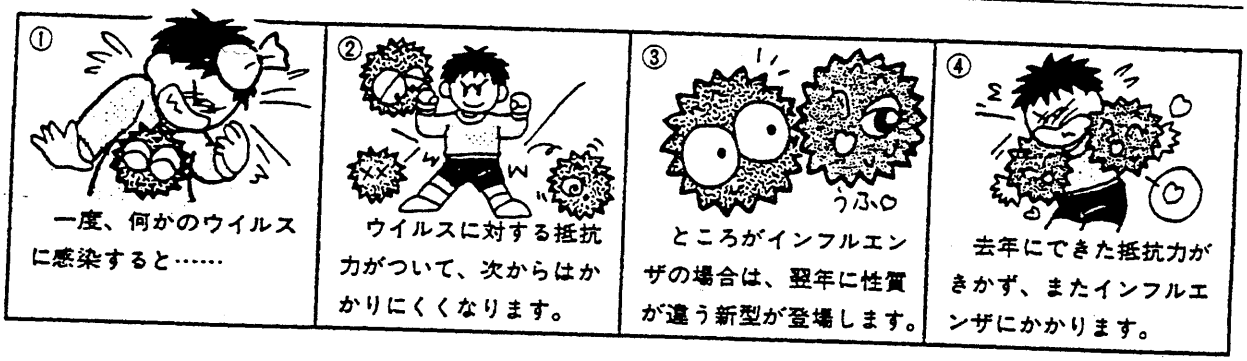
ほけんだより

平成２３年　１月号
江戸川区立第三松江小学校
校長　北山　元久
養護　古川　さとみ

いよいよ新しい年がスタートしました。今年一年間どんな目標を立てたでしょうか？目標を達成するためにも、日々努力したいものです。

１月から２月にかけて寒さも厳しく、冬の感染症が流行しやすい時期です。インフルエンザやノロウイルス等に注意して、健康で充実した３学期を過ごしましょう。今年もどうぞよろしくお願いします。

「どうして毎年インフルエンザが流行するの？」



インフルエンザの症状

＊毎朝の健康観察(体温を測るなど)を行い、発熱等体調不良がある場合は無理をせず、登校を控え、病院で受診してください。尚、受診した場合は学校へ診断結果等ご連絡ください。

<うがい・手洗いを頻繁に行いましょう>

帰宅後は、うがい・手洗いを必ず行いましょう。

<外出を控え、外出時にはマスクの着用をしましょう>

インフルエンザウイルスは、飛沫感染を起こしますので、多くの人が集まる場所への外出は控えましょう。感染防止には市販の不織布製マスクが有効です。着用するときは、顔とマスクの間にすき間を作らないよう正しく着用しましょう。

<せきエチケットを守りましょう>

・せきやくしゃみの症状があるときはマスクをしましょう。
・せきやくしゃみをするときは口と鼻をティッシュでおおいましょう。
・せきやくしゃみをするときは周りの人から顔をそむけましょう。

― 発育測定 ―　(体育着を忘れずに持たせてください)

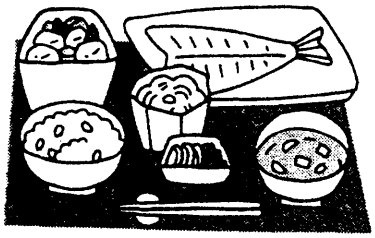
・１４日(金) ５、６年生　・１７日(月) ３、４年生　・１８日(火) １、２年生

こんな生活リズムになっていませんか？

冬休み中に乱れてしまった生活リズムを、そのまま引きずっている人はいませんか？休みの間は、ついつい夜ふかしをしてしまったり、朝ねぼうをしたりしがちです。でも、学校が始まったら、毎朝、決まった時間に起きて登校しなければなりません。上のような悪循環から早く抜け出して、規則正しい生活のリズムを取り戻してほしいと思います。

1 まずは早起きから始めよう

早寝早起きのリズムを確立するには、つらくてもまずは早起きから始めましょう。朝の太陽の光を浴びれば、眠けもすっきりしますよ。



2 朝ごはんを欠かさず食べよう

朝ごはんは、一日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べれば、脳も体もしっかり目覚めてきます。

3 昼間は元気に体を動かそう

昼間の運動量が少ないと、夜になってもなかなか眠くならないものです。元気に体を動かすことが、夜ふかしせずにぐっすりと眠れる秘訣です。

保護者の方へ

休み明けは生活リズムがくずれがちです。そのため子ども達に**「健康貯金カード」**を１１日(火)に 配布しました。、１１日(火)～１７日(月)まで生活リズムの点検を行っています。

終了しましたら、一週間を振り返り、**おうちの方からも一言記入してあげてください。**