

ほけんだより



校庭の木々が冬色に染まり、冬を感じる日々が増えてきました。今年も残りわずかとなりました。保護者の皆さまも年末に向け、お忙しい毎日をお過ごしではないでしょうか？

子どもたちは、寒さに負けず活気に溢れた学校生活を送っています。秦野市内ではインフルエンザが大流行してきています。また、本格的にノロウイルスなど冬の感染症が流行する時期を迎えます。無事に冬休みを迎えられることを何よりも保健室から願っています。

4月に着任し8ヶ月が過ぎようとしています。日頃より保護者の皆さまには、保健活動へのご理解とご協力をいただくと共に、いつも温かいお言葉をいただくことが多く、幾度も勇気づけられました。

目まぐるしく変化の激しい日常ですが子どもたちの心身の健康保持・増進のために尽力していきますので、これからもどうぞ宜しくお願いします。



☆冬休みこそ健康な生活を心がけましょう☆

人間が健康にエネルギーに生活するためには、日頃的生活習慣がとても影響します。よく健康的な生活を送る目安の表現では、**快食！快眠！快便！**とされています。これは簡単に説明すると『よく食べ、よく眠り、よく出す、（便秘がない）ことで人間は健康に生活できる』という意味です。

年末・年始はイベントが多く、どうしても規則正しい生活のリズムが崩れがちになります。また、美味しいものを食べる機会も増え、ついつい食べ過ぎてしまいます。その上、好きな食べ物を好きな時間に食べただけ食べては体に負担をかけ、お正月早々、寝込んでしまうということになり兼ねません。

6年生は、いよいよ卒業に向けて集大成の時期に突入します。小学校最後の3学期を有意義に過ごし、思い出をたくさん作るためにも健康管理が大切です。1年生から5年生は、学年末に入り色々な面で総仕上げの大事な段階に入ります。冬休みが終わり心機一転、子どもたちがスムーズに学校生活を送るためにも冬休み中から**快食・快眠・快便**をご家族みなさんで意識し生活してみてはいかがでしょうか。

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



短 時間、窓を全開にするよりも、一方の窓を少しだけずっと開け放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）



1年間の健康を

ふりかえってみよう



すききらい
しないで
なんでも
食べられたかな？



外でいっぱい
遊べたかな？



かぜや
インフルエンザに
かからなかったかな？



はやね・はやおき
できたかな？



食べたあとには
歯みがき
できたかな？



テレビや
ゲームは
時間をきめて
できたかな？



いつもニコニコ
できたかな？

