

保健だより 迎春 1月

六ツ美中部小学校 保健室

2012年 1月

今年もみんなが健康でありますように!

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標



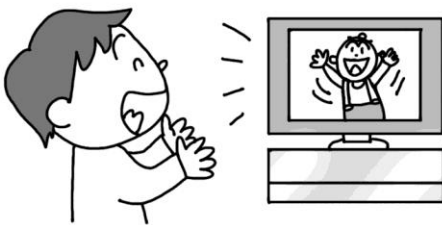
かぜをひかないようにきをつけよう!

あたら とし むか ใหม 年を 迎 え、いろい ろな 目標 を 立 て ま し た か？こ れ か ら 3月 ま で は、1年 の し め く くり の 時 期 で す。目 標 に 向 か っ て が ん ば り ま し ょ う。

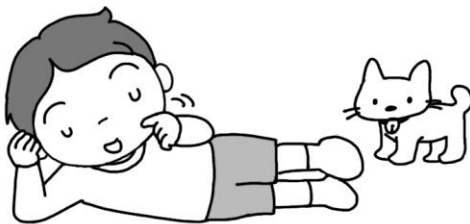
ふゆ や す ちゆう たい ちよう 冬 休 み 中 に、体 調 を く ず し て し ま っ た 人 は い ま せ ん か？生 活 の リ ズ ム が み だ れ て し ま っ た 人 は い ま せ ん か？か ぜ や イ ン フ ル エ ン ザ の 流 行 が 心 配 さ れ る 季 節 で す。き そ く 正 し い 生 活 を 送 り、か ぜ に 負 け ない 体 を つ く り ま し ょ う。

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、すいみん不足



うんどうせず、部屋でゴロゴロ



好ききらいがいっぱい



うがい・手洗い、めんどくさい



運動不足になりがちな 冬



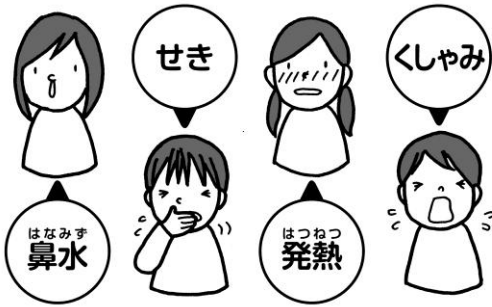
外に出てもからだを動かそう!

予防の基本は



インフルエンザの症状は...

普通のかぜの症状の他に



38℃以上の高熱
 全身の痛みや悪寒
 すぐに病院へ!

インフルエンザにかかったら



冬休み期分からめけだそう!



冬休み中に生活リズムが乱れてしまった子はいませんか?

チェックしてみましょう。はい：○、いいえ：× をつけてください。

- ① 朝、いつまでもふとんの中にいないですっきり起きることができる。
- ② 夜遅くまで起きていないで、早く寝ている。
- ③ 食事や決まった時間のおやつ以外で、だらだらと何かを食べない。
- ④ 朝ごはんは、毎日必ず食べる。
- ⑤ 寒くても、外で元気よく遊んでいる。
- ⑥ こたつに、ずっと入っていないで動くようにしている。
- ⑦ テレビやゲームは時間を決めてやり、いつまでもやらない。
- ⑧ 寒くて面倒くさくなくても毎日お風呂に入っている。



判定 ○は、いくつあったかな?

○が8個：たいへんすばらしい!

○が6個~7個：健康な生活まであと少し! がんばりましょう!

○が5個以下：まだまだ冬休み気分が抜けていないようですね。

早く気持ちを入れかえ健康的な生活をしましょう。

