

# ほけんだより

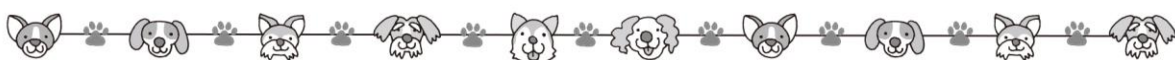
がつごう  
**1月号**

平成30年1月9日  
岸和田市立八木北小学校

あけましておめでとうございます。新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。今年は〇〇をやってみたい！〇〇を頑張ろう！そんな気持ちで始業式を迎えた人もいます。やりたいことや目標に向かうために、まずは早寝早起き朝ごはん、元気な体作りから始めましょう。



みなさんにとって、2018年が健康ですばらしい1年になりますように！



## がつ ほけんかんけいぎょうじ 1月の保健関係行事

身体測定（身長・体重・バランス）・保健指導

12日（金）	3年生
15日（月）	4年生
16日（火）	5年生
17日（水）	1年生
19日（金）	2年生
22日（月）	6年生



【測定日の注意】  
髪をくくるときは、結び目が頭のてっぺんや真後ろに来ないようにしてください。

## ◆インフルエンザについて◆

みなさんが予防を頑張ってくれたおかげか、今シーズン、八木北小学校で昨年12月までにインフルエンザを発症した人はゼロでした。ただ、年末年始で人混みやいろんなところに出かけた人も多く、そこでインフルエンザにかかった人から感染が広がっていくことも考えられます。

インフルエンザはこれから流行のピークを迎えます。これからはかからない・広めないために、手洗い・うがいや体調管理などの予防を続けましょう。

### インフルエンザと診断されたら



インフルエンザ等の学校感染症にかかると、決められた期間は出席できません。診断された場合は学校にご連絡ください。インフルエンザの出席停止期間は、症状が出てきてから（発熱の次の日を1日目として）5日がたち、かつ熱が下がった後、2日がたつまで（幼児については3日たつまで）です。

## ◆生活リズムを見直そう◆

冬休みの間も早寝早起き、できましたか？「できたよ！」という人はさすが！その調子で3学期もがんばってください。「夜ふかしや朝寝坊がくせになってしまった…」という人は、早めに生活リズムを整えて、3学期を毎日元気に過ごせるようにしましょう。

### よ 夜ふかしで ぶそく すいみん不足になると…

- 集中できない
- 頭痛 腹痛などの体調不良
- イライラしやすい

今年の目標は …… まず、やることは ……

お正月気分からめけだす

5つのステップ

1. とにかくがんばって、眠くても起きる  
まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつかます
2. 少しの時間ボーっとする  
ただし、ボーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も目覚めます。こたつの中でボーっとするのはダメ
3. 少しだけでも朝ごはんを食べる  
休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標
4. 外でからだを動かす  
ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心のびのびして気分スッキリ
5. 目標を立てる  
大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう！ やれる！と思える目標を立てましょう

## ◆マラソン記録会に向けて

Check!

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- 早めに寝よう
- つめを切ろう
- 水とうを持ってきて水分をこまめにとろう
- まわりをよく見て走ろう（ぶつかったり、無理に追い抜いたりしない）
- 毎日の薬がある人は忘れずに

