

ほけんだより



R.1. 1.2. 1.3.

本田小...保健室

No.1.4.

今年も終わりに近づいてきました。皆さんにとって、今年はどうな一年でしたか？

寒くなってくると気がかりなのが、インフルエンザや胃腸炎などの感染症です。みなさんは、毎日予防を心がけていますか？まずは、「自分」で、できることを守りましょう！今年一年を元気に過ごせた人も、最後に油断して体をこわしたりしないよう、気をつけてくださいね。



ふゆやすみのけんこうせいかつ



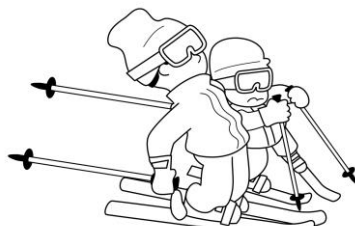
クリスマス・お正月と
おいしいものが多いけれど

★ 食べすぎ 注意！！



スキー場などでの

★ 事故に 注意！！



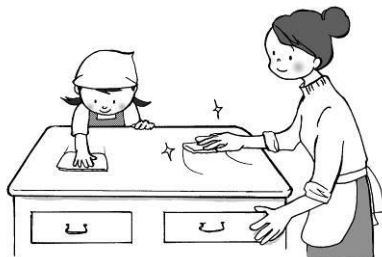
普段、忙しくて
行けない...

★ 検査・治療へ行こう！



家事の手伝いなど...

★ すずんで体を動かそう！



テレビやゲームも
おもしろいけど...

★ 夜ふかし 注意！！



★ メインルールを決めよう



かいてみましょう！

にち 1日 じかん 時間 ぶん 分まで

☆他にも具合が悪いところがあれば休み中に検査、治療に行きましょう！

保護者の方へ

インフルエンザや感染性胃腸炎、その他の感染症にかかった場合は、学校にお知らせください。治療して登校する際に登校許可書が必要となります。主治医の方に記入してもらい、学校まで提出をお願いします。なお、登校許可書の用紙は、学校にもありますがホームページからもダウンロードできます。

週末や年末年始など、出かける機会も多くなると思います。

子どもたちに外出したら必ず手洗い・うがいをするように、声を掛けてください。

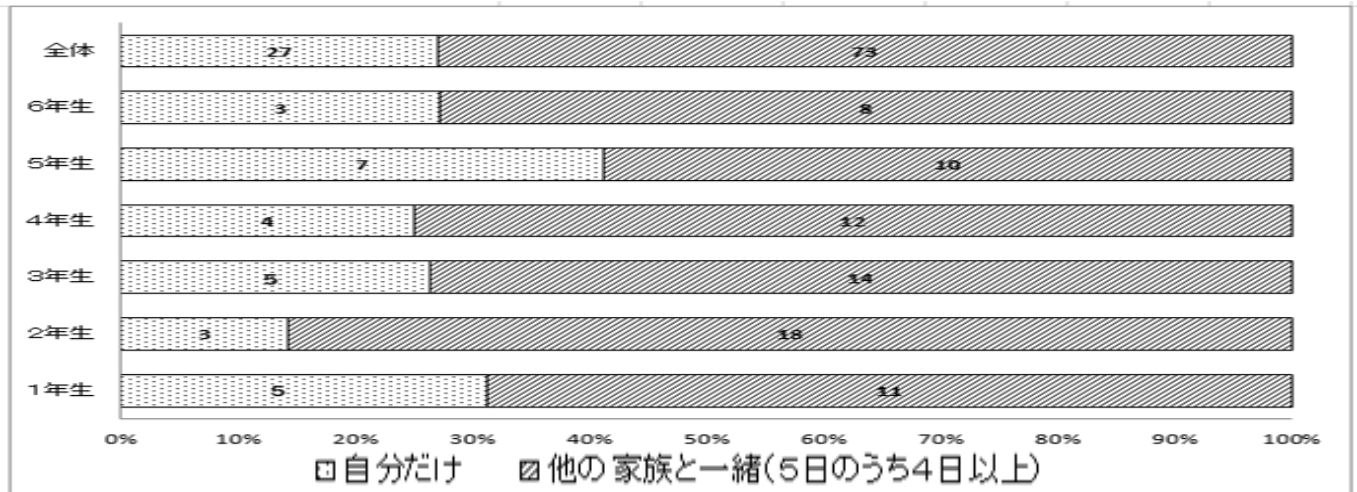
また、おうちの方もご家庭で風邪をひかないようご自愛ください。



「豊浦健康チャレンジ週間」

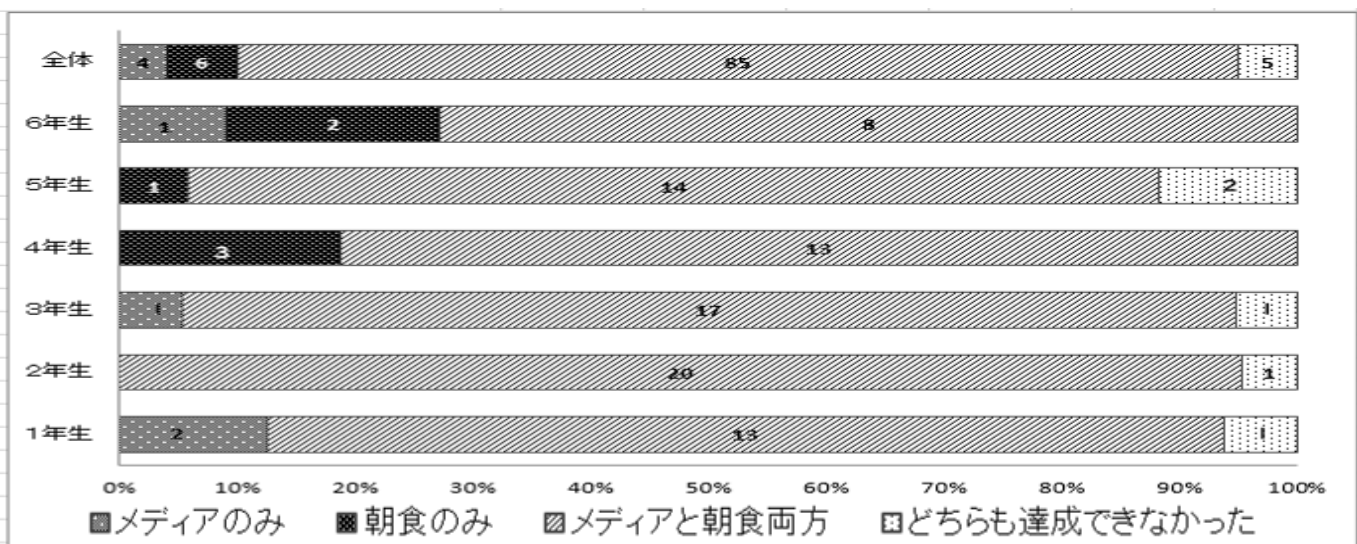
ご協力、ありがとうございました！

★チャレンジ挑戦者



家族の誰かと取り組んだ人が多かったようです。一人でメディアコントロールをすることは難しいことなので、これからもぜひ、ご家族のご協力をよろしくお願いします。

★チャレンジ達成者



全体をみると、メディアと朝食両方ができた人が多かったようです。しかし、約1割の人がどちらかを達成できなかったようです。電子機器のブルーライトは、脳を刺激して眠りのホルモンが出にくくなります。ねる1時間前には、テレビやゲームなどの強い光を見ないようにしましょう。また、朝ご飯に関しても、ご家族の協力が必要になってきます。夕飯の残りでもいいですので、ご準備をよろしくお願いします。

★感想より

<子ども>

- ・去年より意識しながらできて良かったです。メディアばかりではなく、違う遊びも心がけていきたいです。
- ・早ねをすると早起きができるので、もっと早くねるようにしたいです。



<保護者>

- ・今回も時間を意識しながら、ねる時間、起きる時間をしっかり守ることができました。
- ・1週間ノーメディアで過ごし、家族で楽しく体を動かしたり、遊んだりして過ごすことができました。
- ・毎日お手伝いもしてくれて、規則正しい生活を送れています。このまま続けてくれることを願っています。