



ほけんだより

1月号



平成31年1月8日
高松市立牟礼南小学校

新年あけましておめでとうございます。みなさん楽しい冬休みを過ごすことができたでしょうか。3学期がスタートして、「ちょっと体調が良くないなあ…」、「朝起きるのがつらいなあ…」とと思っている人はいませんか？一度生活のリズムを見直してみましょう。



今年も健康に気をつけて、よい1年にしてください。

1月の保健目標



すす からだ
進んで体をきたえよう！

冬休み中、外で体を動かすことができていましたか？しっかり運動をすると、体力が付き、病気に負けにくい体になります。今の季節だと、体のあたたまるマラソンやなわとびがおすすめです。寒さに負けず、すすんで体をきたえましょう。

おうちの方へ

**かぜ、インフルエンザ、
感染性胃腸炎などが
はやる季節ですので、
毎朝、お子さんの健康観察を
お願いします！**

- 熱は？
- せきは？
- 吐き気は？
- 体のだるさは？
- 鼻水は？
- のどの痛みは？
- 下痢は？
- 体の痛みは？



体調がよくないときはどうしたらいいかな？

これから1年を通して一番寒くなる季節がやってきます。そして、かぜやインフルエンザが一番流行する時期でもあります。みなさんも、いろいろと予防をしてくれているかと思いますが、頭やのどが痛くなったり、寒気を感じたりと、体調が悪くなることもあるかもしれません。そのようなとき、どうしたらいいのでしょうか。



頭が痛い



のどが痛い



めまいがする



なんだかぼーっとする



鼻水が出る



せきが出る



寒気がする

朝、起きたときにこのような症状があるときは、必ずお家の人に言いましょう。学校に来てからこんな症状が出たら、担任の先生に言って、保健室に来てください。無理は禁物です！

寒い冬 健康習慣意識しよう



食べすぎ&運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかり手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

感染症が本格的に流行し始める時期になりました。寒い日々が続いていますが、生活習慣を整えてかぜやインフルエンザなどを予防しましょう。

長距離走が始まります。コンディションはばっちり?

前日はぐっすり眠れましたか?
汗ふきタオルや着がえは準備しましたか?
はきなれた靴をはいていますか?

朝食はしっかり食べましたか?
いいうちか出ていますか?
準備運動をしましたか?

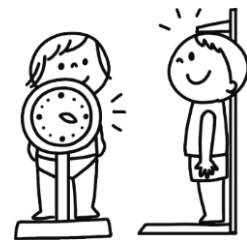
自己ベストタイムを目指して...
無理はせず、自分のペースで走りましょう

「いつもとちがう」苦しさを少しでも感じたら...
すぐに走るのをやめましょう!

Fight! Fight!

身体計測のお知らせ

- 1/9(水) 1-1・4-1・4-2
- 1/10(木) 2-1・6-1
- 1/11(金) 3-1・5-1



※身体測定の日のは頭のてっぺんで髪を結ったり留めたりする髪型は控えてください。正しく測定できません。