

げんき大すき

ほけんだより No.2

〔H26.5.20〕

日之出小学校保健室

●まだまだ注意が必要です。

季節はすれのインフルエンザがまだ続いています。(でているのはインフルエンザB型です。) 胃腸炎や溶連菌感染症もでています。「手洗い・うがい」をしっかりと、予防を心がけましょう。

季節に関係なく、「手洗い・うがい」は感染症予防の基本です。毎日続けて、習慣にしましょう。



●もりにこウイーク

もりにこウイークは、どうでしたか?よい生活習慣を意識して過ごす1週間になったでしょうか。身についたよい習慣は、これからも続けましょうね。

もりにこ保健委員さんが放送で紹介していた「モーリーからのお手紙」です。「早寝・早起・朝ごはん」は、成長期のお子さんにとって、とても大切です。



ほけんいんかいにつく はた もりにこ保健委員会手作りの「モーリー旗」

白え出っ子のみなさんへ

夜ねる前に光をあびると、脳の中で「メラトニン」という眠いをさそうホルモンが出なくなり、眠れなくなるそうです。だから、テレビやゲームはねる前にしない方がいいですよ。テレビやゲームは、時間を決めてするようにしましょう。見たいテレビがある人は、ビデオに録画しておくといいですね。寝るときは、部屋を暗くすると、だんだん眠くなってきます。電気を消して、眠れる環境をつくるといいですね。



モーリーより



白え出っ子のみなさんへ

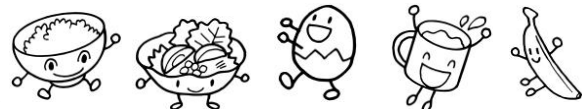
今日の朝ごはんはしっかり食べてきましたか?

朝ごはんのときに、よくかんで食べたり、熱い物や冷たい物を食べたりすると、朝起きてすぐのぼーとした脳に刺激がいき、パツパツ目が覚めるそうです。

朝ごはんは、よくかんで食べ、脳をはたらかせましょう。

朝ごはんを食べて、「やる気スイッチ」をONにしましょう!

モーリーより



●ケガ注意報！

4月・5月と、病院にかかるケガが続いています。温かくなって、外でも楽しく遊べるようになり、気持ちがあきあきするのはとてもよく分かりますが、ケガをしないように注意して遊ぶようにしましょう。事故やケガを防ぐためにはどうするとよいか、みんなで考えてみましょう。



事故やケガを防ぐには・・・

「危険予知」と言います。

次にどんなことが起きるのか、予想することが大切！



やってみよう！「危険予知」

★どんな危険がひそんでいるかな？考えてみよう！

教室やろうかです。次にどんなことが起きるのか、どんな危険がひそんでいるのかを考えてみましょう。ケガや事故を防ぐために、どうするとよいかも考えてみましょう。

① 教室



【どんな危険がひそんでいるかな？】

【ケガを防ぐには、どうしたらいいかな？】

② ろうか



【どんな危険がひそんでいるかな？】

【ケガを防ぐには、どうしたらいいかな？】