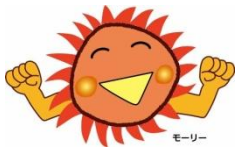


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



# げんき大すき

ほけんだより No.8  
〔H28.12.21〕  
日之出小学校保健室

## ●インフルエンザに負けないぞ！

かぜやインフルエンザが流行する時期になってきました。予防するには、どんなことに気をつけたらよいでしょう！一人ではなかなかできないことも、みんなですると効果が上がると思います。学校の中で、日之出っ子がしていた「かぜ予防対策」をみつてきました。いいことは、みなさんもぜひやってみてくださいね。日之出っ子みんなで、かぜやインフルエンザを予防しましょう！



みんなで声をかけ合って、手洗いうがいをしています。石けんを使ってきれいに洗っていますね。



体育の時間、なわとびをがんばっています。なわとびは全身運動。冬の体力づくりにピッタリです。



休み時間にはたくさんの方が鉄棒をしています。体を動かすことは、とてもよいことです。



昼休みの様子です。晴れた日は、外遊び。元気よく走りまわっています。



掃除の後、手洗いうがいです。気持ちよく5時間目が始められますね。



休み時間には、窓を開けて換気します。外側の窓とろうか側の窓の両方を開けるといいですね。

今回紹介したのはほんの一部です。先生がカメラを持ってまわっていると、みんなで声をかけ合いながら手洗いうがいをしていたり、換気をしたりする姿が見られました。学校だけでなく家でも家族みんなで気をつけられるといいですね。

普段から気をつけていても、かかってしまうこともあります。そんな時は、すぐに体を休めて、早く治すようにしましょうね。



# ●もうすぐ冬休み ～〇〇すぎに注意しよう！～

あと少しで、みなさんが楽しみにしている冬休みです。冬休みはクリスマスやお正月、楽しいイベントがたくさんありますね。体調をくずしていたのでは、楽しいイベントも台無しです。「〇〇すぎ」に気がつけて、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

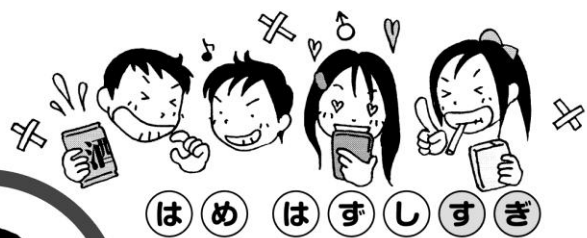
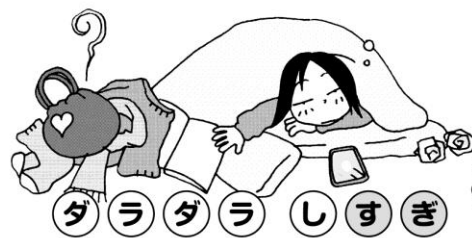
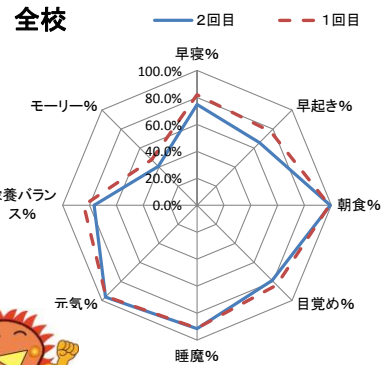


## ●もりにこウィーク結果より

このグラフは、もりにこウィークの結果です。1回目（5月）と比べて、2回目（11月）の結果は、あまりよくありませんでした。寒くなってきた、寝る時間や起きる時間が遅くなっている人が多かったようです。「規則正しい生活」は元気に過ごすためには、とても大切なことです。冬休みも、「ダラダラしすぎ」には気を付けましょう！

ショボリーな結果で残念

全校



ピーーツ!! 冬やすみ

●●すぎに注意

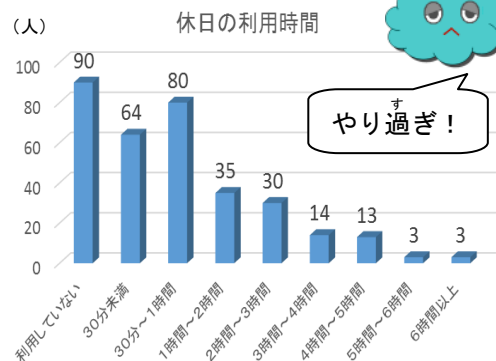


## ●「ITもりにこ」より

このグラフは、インターネット利用のアンケートの結果です。学年を問わず、利用している人が多いことがわかります。

「ITもりにこ」で、家族で決めためあては、今も守っていますか？冬休み中もめあてを守って、楽しく利用してほしいと思います。

「見すぎ・やりすぎ」に注意しましょう！



冬休み、ほく・わたしは、

に気を付けます！