



平成 28 年 1 月 8 日 (金)
宗岡第四小学校 保健室

今月の保健目標
寒さに負けないからだをつくろう！

新しい年が始まりました。冬休みは元気に過ごせましたか？申年の今年は、赤い肌着を身につけると縁起がいいとされているそうですね。

3学期は50日ほどしか学校にくる日がありません。早く正しい生活リズムを取り戻し、1年のまとめのできる学期にしましょう。



正しい生活リズムを取り戻すために…
夜しっかり眠れるヒント！

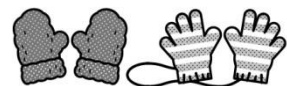
- ①朝、太陽の光を浴びること
- ②運動すること
- ③食べ物を工夫すること (大豆・のり・しらす干し)

保健給食委員会より…
覚えていませんか？

3学期の保健行事予定

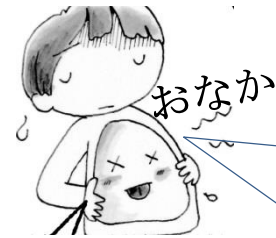
- 1月13日(水)・・・4・5・6年生 発育測定(身長・体重)
- 1月14日(木)・・・1・2・3年生 発育測定(身長・体重)
- 1月22日(金)・・・薬物乱用防止教室(5・6年生)
- 3月 1日(火)・・・4・5・6年生 発育測定(体重)
- 3月 3日(木)・・・1・2・3年生 発育測定(体重)
- ＊6年のみ身長・体重を測定。
- 3月10日(木)・・・学校保健委員会(変更になりました)
- ＊足育をテーマに実施予定です。

発育測定は体育着で行う予定なので、
体育着を忘れずに持ってきてください。



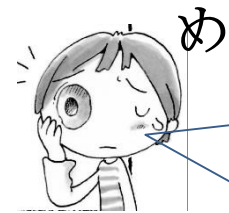
からだの声を聞いてあげよう！

たくさん遊んで、たくさん食べて楽しい冬休みを過ごしたはずなのに…からだのだるいという人はいませんか？もしかしたらからだのSOSを出しているかもしれません。自分のからだの声を聞いてみましょう。



脂っこい物やおやつをたくさん食べると、疲れていなくなってしまうことがあるんだ。ちょっと食べ過ぎたなと思ったら、次の日はひかえめにしてほしいな。

私は冬の乾燥した冷たい空気が苦手なの。私が乾燥するとウイルスがからだに入ってしまうかもしれないので、マスクで守ってほしいな！



最近はやりのゲームのせいで、ぼくの出番がとて多いんだ。たまには休ませてほしいな！テレビやゲームをするときはときどきお休みして、夜はしっかりねてもらわないと困っちゃうな。



かぜを早く治す 常識クイズ ? A or B ?

1 熱が上がりに始めに、寒気がするときは



●答え 正しいのはA。
熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療にはなりません。

2 熱が高くてつらいときどうする？



●答え 正しいのはB。
寒気がしたらあったかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかいて水分補給をしないと、脱水状態になります。

3 食欲がないときはどうする？



●答え 正しいのはB。
食欲がないときは胃腸に影響がでているので、無理に食べても負担になります。ただ、かぜのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイント。