

ほけんだより

令和2年1月8日
文京区立昭和小学校
校長 杉本 謙
保健室 岡 佳都

あけましておめでとうございます！

令和2年になりました。今年の干支は子(ねずみ)、十二支の始まりの年です。新しいことにチャレンジして、健康で楽しい一年にしたいですね！今年もどうぞよろしくお祈りします。



自分のからだにインタビュー！

冬休み中は、いっぱい遊んで、おいしいものをたくさん食べて、楽しかった！はずなのに…「なんとなくだるい…」という人はいませんか？自分の身体の声を聞いてみましょう。

おなかさん
脂っこいものやおやつをたくさん食べると、疲れて痛くなっちゃうこともあるんだ。ちょっと食べ過ぎたかな～と思ったら、次の日はひかえめにしてほしいね

のどさん
わたしは冬の乾燥した冷たい空気が苦手です。わたしが乾燥すると、ウイルスがからだに入っちゃいかも…。乾燥やウイルスを防ぐためにマスクをつけて、助けてください！

目さん
はやりのゲームのせいで、最近ぼくの出番がすごく多いみたい。たまには休みたいよ！楽しいのはわかるけど、テレビやゲームをするときとはときどきお休みして、夜はゆっくり寝てくれなきゃ困るよ！

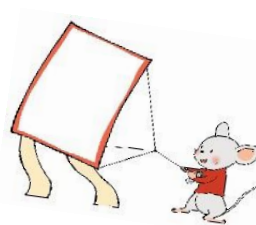
自分の疲れ=脳の疲れ=心の疲れ？
みなさんの脳が処理する情報の大部分は、目で見えて入ってくる情報。目が疲れている人は、脳も働きすぎて疲れているかもしれません。脳が疲れると、なんとなくいらいらしたり、ちょっとしたことで落ち込んだり…脳の疲れは心の疲れ、とも言えそうですね。

1月のほけんのめあて

きそくただ **規則正しい生活** をしましゅう

1月9日(木)~15日(水) メリハリウィーク です!

大晦日やお正月、旅行などイベント盛りだくさんの冬休みで、生活リズムが乱れがちになっていませんか？
 メリハリウィークで基本的な生活リズムをチェックし、頭も体も心もほぐしていきましょう！
 下の絵は健康カルタになっているので、読み札(上の札)に合う取り札(下の札)を選んで、線で結んでみましょう。




いいね
きもちが
あせをかく

なくしたら
なんでも
おいしい

あとは
食べた
むし歯ゼロ

スッキリと
めざめる
ために

マスクして
手あらい
うがい



はやね・はやおき


スポーツは


すききらい


かぜよぼう


歯をみがこう


今年はいちねん
どんな一年に
したいですか？

早くおきをする

ゲームは
きめた時間
だけに
する

なくす

すききらい




☆ 感染症情報 ☆

文京区内では、12月にインフルエンザによる学級・学年閉鎖を行う学校が9校ありました。昭和小学校は、12月前半にインフルエンザによる欠席者が何名か出ましたが、大きな流行にはなりませんでした。また、2学期後半に溶連菌感染症やマイコプラズマ肺炎などの感染症も出ていました。

冬休み中、高熱等の症状を起こされた方もいたかと思えます。冬休み中の発症については、登校届などは不要となりますが、気になる症状等がありましたら学校までご連絡ください。

登校届は、保護者の方の記入となります。病院で診断された場合は、必ず学校までお知らせいただくようよろしくお願いいたします。

1月の保健行事

1月9日(木) 1・2年 発育測定・保健指導

1月10日(金) 5・6年 発育測定・保健指導

1月14日(火) 3・4年 発育測定・保健指導

※体育着を忘れずに!

