

ご意見・ご感想を募集しています→トトロポスト投函またはQRコードを読み取り、入力送信をお願いします♪

R5. 12. 1

白井第二小学校
ほけんしつ発行
※おうちのかたと
よみましょう

ほけんだより

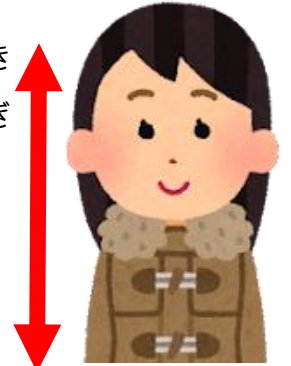


12月の保健目標 冬も姿勢よくすごそう

みなさんが、毎日、無意識にやっていること（「これをする」と考えなくてもやっていること）はたくさんあります。

たとえば『うんちをしたからトイレットペーパーでふこう』『学校にきたから上ばきにはきかえよう』などと、ひとつひとつ、毎日毎日、考えてやっていますか？『つぎに何をやるんだっけ？』なんて、考えもしないで自然にできていますね。

このように、考えなくても日々やっていることを習慣といいます。最初は考えながらやっていることも、何度も続けていると、考えなくてもやれるようになります。



じつはやってる?! 健康にいい習慣!!

たとえば

- ・ 食事のあとに歯をみがく
- ・ トイレのあとに手をあらう
- ・ お風呂で体をあらう
- ・ よくかんで食べる
- ・ せきが出る時は口を手でおおう
- ・ タブレットをつかったらとおくを見る
- ・ 犬と散歩に行く

などなど

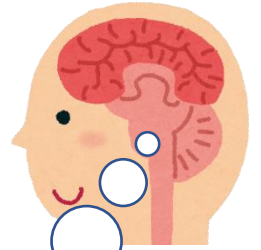
なんと、心の健康にも関係している!

- ・ 朝ごはんを食べる
- ・ じゅうぶんにねむる
- ・ 運動をする
- ・ パソコン・ゲーム・TVを見過ぎない
- ・ 人とおしゃべりする
- ・ たくさんわらう などなど

みなさんひとりひとりに、健康にいい習慣があればあるほど、体も心も健康になれますね!

ふゆ しせい す
冬も姿勢よく過ごすために、あなたは

いま しゅうかん
今からどんな習慣をつけられますか？



たとえばこんなこと

ポケットに手を入れると肩が前にでちゃうから

て
手ぶくろをする



さいしょ かんが
最初は考えながらやっ
ていても、しゅうかん
習慣になれば、いつもしせい
姿勢よくす
ごせますね！

さむ からだ
寒いと体がちぢこまるから

からだ うご
体を動かしてあたたまる

かさ ぎ
重ね着する など

ちぢこまっていると気づいたら、その場でピンとのばそう！

トトロポスト
タブレット版



おうちにいても

てがみ
手紙がだせます！

はしロピックで3位入賞！

ふくし だいにしょうがくちくしききょう
福祉だより「おおぞら」に、第二小学区地区社協チームさん
がみごと にゅうしょう
見事3位入賞！という記事がありました！

まめ たいかい
豆つまみ大会と、にっていますね(*^_^*) おはしの動画
をみて、じょうずな使い方を練習してみてください！

お家の方へ

お子様もご家族様も、よいお年をお迎えください

●マラソン大会バックアップ！●

- 靴の状態は？
靴底がすり減っていないか等チェック。
- 前夜は早めにお布団へ誘導
すぐ眠れなくても、体が休まります。
- 朝ご飯はエネルギー源
朝食として食べ慣れているものを。
消化の悪いものはさけましょう。
- 笑顔で送り出す
笑顔は幸せホルモンがでます。血中に入ることで筋肉がほぐれ、よいパフォーマンスにつながります。笑顔は伝染しますので、お子様も自然に笑顔になります！

●プール熱●

インフルエンザの流行とともに、同じく流行中なのがプール熱＝咽頭結膜熱です。過去10年で最多の罹患者数だそうです（千葉県感染症情報センター）。千葉県内学校では、インフルエンザ罹患者が最も多くなっていますが、溶連菌感染症に次いで、3番目に多くなっています。【主な症状】は、咽頭痛・高熱・目の充血などです。
アルコール消毒は効果がありません。
石けんを使い、正しい方法で手洗いうるよう、お家でも声かけをお願いします。

●その他トピックス●

- 中国では、子どもを中心とした「マイコプラズマ肺炎」が流行中だそうです。
感染症予防の基本は手洗いです。また、冬休み中も規則正しい生活をして、免疫力を維持しましょう！！
- 大麻に似た合成化合物が入った「大麻グミ」が出回り、ニュースになっています。危険ドラッグは、ラムネ菓子に似せたものがあつたり、チョコレートやクッキーに混ぜられたりすることもあるそうです。

