

ゆたか小 ほけんだより

2020年 1月10日 発行

養護教諭 安里



あけましておめでとうございます
今年一年も、ゆたかっ子が健康で楽しくすごせますように。

あっという間の冬休み。楽しく過ごした児童のちょっと疲れた表情が印象的な月曜日でした。
今週の欠席・インフルエンザ・遅刻の状況から、冬休みの間の生活リズムから学校モードにまだ戻せていない児童が多く、また、冬休み中にインフルエンザや風邪をひいて、まだ体力が回復していない児童がいることがわかりました。

	1/6 (月)	1/7 (火)	1/8 (水)	1/9 (木)	1/10 (金)
欠席合計	17	19	14	12	10
インフルA型	3	4	4	4	3
インフルB型	8	7	3	2	1
遅刻 (8:15以降の登校)	10	5	6	9	10

週末は気温が下がるという予報があり、3連休明けに新たなインフルエンザの発生も予測されます。体調を崩さないように心がけましょう。特に大切なのは、疲れすぎない程度の活動と、バランスのとれた栄養と休養、体を冷やさないことで免疫力を保つことです! 宿題ややるべきことは早く済ませて、火曜日は学校モードの生活リズムで登校しましょう!

あたら
新しい年を
元気
に
過ごすために

こんなことにちゅーい!

Aさん いってきまーす

時間が
ないから
朝ごはんを
食べずに...

ちゅーい!!

体も脳もエネルギーが足りていないよ。
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん いただきまーす

外から帰
ってきたよ。
手洗いせずに...

ちゅーい!!

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん 好きなものしか
食べないよ

ごはんの時間。でも...

ちゅーい!!

好き嫌いで栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

Dくん まだ寝ないよ

もうこんな時間。
でも、見たいテレビがあるから...

ちゅーい!!

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。