

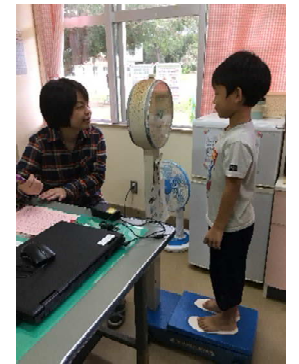
# ほけんだより



## 保健室

新年明けましておめでとうございます。さあ、新しい一年の始まりです。今年<sup>ことし</sup>は亥年<sup>いごし</sup>。十二支<sup>じふにし</sup>を草花<sup>くさばな</sup>の成長<sup>せいちょう</sup>に例<sup>たと</sup>えると、最後の年<sup>さいごとし</sup>にあたる亥年<sup>いごし</sup>は、「種<sup>たね</sup>の中にエネルギー<sup>エネルギー</sup>をためて、次<sup>つぎ</sup>につなげる。」時期<sup>じき</sup>だそうです。みなさんもいろいろな目標<sup>もくひょう</sup>や夢<sup>ゆめ</sup>の種<sup>たね</sup>を大切に育てられるといいですね。今年<sup>ことし</sup>もどうぞよろしくお願<sup>ねが</sup>いします。

## 身体測定をしました



「先生<sup>せんせい</sup>、身長<sup>しんちよう</sup>どれだけ伸びた?」「体重<sup>たいじゆう</sup>は増えている?」子ども達の声<sup>こゝろ</sup>が響<sup>ひび</sup>き渡<sup>わた</sup>ります。

自分<sup>じぶん</sup>の成長<sup>せいちょう</sup>に目<sup>め</sup>を向け、成長<sup>せいちょう</sup>したことを喜<sup>よろこ</sup>び姿<sup>すがた</sup>を見<sup>み</sup>ると嬉<sup>うれ</sup>しい気持<sup>きもち</sup>になります。

1学期<sup>がっき</sup>の身長<sup>しんちよう</sup>測定<sup>そくてい</sup>から、1・2年生<sup>ねんせい</sup>は平均<sup>へいきん</sup>5.0cm、3・4年生<sup>ねんせい</sup>は平均<sup>へいきん</sup>4.8cm、5・6年生<sup>ねんせい</sup>は平均<sup>へいきん</sup>4.7cmも伸びていました。1番<sup>いちばん</sup>伸びた児童<sup>こども</sup>は、7.0cmでした。体重<sup>たいじゆう</sup>測定<sup>そくてい</sup>では、身長<sup>しんちよう</sup>の伸び<sup>のび</sup>と共に体重<sup>たいじゆう</sup>が増<sup>あ</sup>えた子<sup>こ</sup>。

病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>をしてやせた子<sup>こ</sup>、それぞ<sup>それぞれ</sup>の様<sup>よう</sup>子<sup>す</sup>が見<sup>み</sup>えました。

また、体<sup>からだ</sup>の成長<sup>せいちょう</sup>と共に、心<sup>こゝろ</sup>の成長<sup>せいちょう</sup>も見<sup>み</sup>えてきます。

※身体<sup>しんたい</sup>測定<sup>そくてい</sup>の結果<sup>けっか</sup>をご自宅<sup>じたく</sup>にもたせましたのでご覧<sup>らん</sup>下さい。



今年<sup>ことし</sup>の目標<sup>もくひょう</sup>は ..... まず、やることは .....

そのために

### お正月気分

から  
めけだす

#### ステップ 5 目標を立てる

大きな目標<sup>もくひょう</sup>でも、小さな目標<sup>もくひょう</sup>でもオッケー。がんばろう! やれる! と思<sup>おも</sup>える目標<sup>もくひょう</sup>を立てましよう

### 5つのステップ

#### ステップ 4 外でからだを動かす

ほどよく疲<sup>つか</sup>れるから、よく眠<sup>ね</sup>れます。ちぢこまっていたからだや心<sup>こゝろ</sup>ものびのびして気分<sup>きぶん</sup>スッキリ



#### ステップ 3 少しだけでも朝ごはんを食べる

休み中<sup>やすみちゆう</sup>朝<sup>あさ</sup>ごはんを食<sup>た</sup>べなかつた人は、少しだけでも食<sup>た</sup>べよう。だんだん<sup>だんだん</sup>しっかり食<sup>た</sup>べるのが目標<sup>もくひょう</sup>

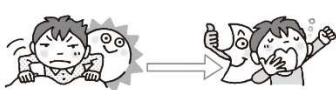


#### ステップ 2 少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽<sup>たいやう</sup>の光<sup>ひかり</sup>をあびながら。からだも脳<sup>のう</sup>も自覚<sup>じかく</sup>めます。こたつ<sup>こたつ</sup>の中でボーっとするのはダメ



#### ステップ 1 とにかくがんばって、眠<sup>ね</sup>くても起きる



まずは早<sup>はや</sup>起き。それで自然<sup>しぜん</sup>に早<sup>はや</sup>寝<sup>ね</sup>の習慣<sup>じゆん</sup>がつかます

### インフルエンザが発生しています。

本校<sup>こつこう</sup>では現在<sup>げんざい</sup>0名<sup>な</sup>ですが、市内<sup>しやん</sup>小中<sup>せうちゆう</sup>学校<sup>がっこう</sup>では10名<sup>な</sup>以上の報<sup>ほう</sup>告<sup>こく</sup>があります。インフル<sup>インフル</sup>エンザ<sup>エンザ</sup>に罹<sup>ら</sup>患<sup>わん</sup>した場合は、すみやかに学<sup>がく</sup>校<sup>こう</sup>へ<sup>の</sup>連<sup>れん</sup>絡<sup>らく</sup>を願<sup>ねが</sup>いします。兄<sup>あに</sup>弟<sup>てい</sup>が罹<sup>ら</sup>患<sup>わん</sup>していても本人<sup>ほんにん</sup>が元<sup>もと</sup>気<sup>き</sup>な場合は登<sup>のぼ</sup>校<sup>こう</sup>可<sup>か</sup>能<sup>に</sup>です。また罹<sup>ら</sup>患<sup>わん</sup>した場合は、回<sup>かい</sup>復<sup>ふく</sup>届<sup>とど</sup>け出<sup>で</sup>書<sup>しょ</sup>を配<sup>はい</sup>布<sup>ふ</sup>していますので、回<sup>かい</sup>復<sup>ふく</sup>後<sup>ご</sup>に提<sup>てい</sup>出<sup>しゅつ</sup>を願<sup>ねが</sup>いします。(回<sup>かい</sup>復<sup>ふく</sup>届<sup>とど</sup>け出<sup>で</sup>書<sup>しょ</sup>の提<sup>てい</sup>出<sup>しゅつ</sup>をもつて出<sup>しゅつ</sup>席<sup>せき</sup>停<sup>てい</sup>止<sup>し</sup>扱<sup>と</sup>いとなります。)急<sup>いそ</sup>に寒<sup>さむ</sup>くなつています。体<sup>てい</sup>調<sup>てう</sup>管<sup>かん</sup>理<sup>り</sup>には十<sup>じゅう</sup>分<sup>ぶん</sup>気<sup>き</sup>をつけましよう

### ふゆ すいぶんほきゅう たいさく 冬も水分補給でカゼ対策

なつば ねっちゆうしやうたいさく ねっしん すいぶんほきゅう  
夏<sup>なつ</sup>場<sup>ば</sup>は熱<sup>ねつ</sup>中<sup>ちゆう</sup>症<sup>しやう</sup>対<sup>たい</sup>策<sup>さく</sup>で熱<sup>ねつ</sup>心<sup>しん</sup>だつた水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゅう</sup>。

なに<sup>なに</sup>に寒<sup>さむ</sup>くなつて忘<sup>わす</sup>れがちになつていませんか? 水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゅう</sup>は、うがい、手<sup>て</sup>洗<sup>せん</sup>いと同<sup>どう</sup>じようになつてカゼの大<sup>だい</sup>事<sup>じ</sup>な予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>策<sup>さく</sup>です。

カゼのウイ<sup>うい</sup>ル<sup>る</sup>スは乾<sup>かん</sup>燥<sup>そう</sup>が好<sup>す</sup>きで湿<sup>しつ</sup>気<sup>き</sup>が苦<sup>にく</sup>手<sup>て</sup>。だから水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゅう</sup>で鼻<sup>び</sup>やのど<sup>のど</sup>の粘<sup>ねん</sup>膜<sup>まく</sup>をうるおすと、体<sup>てい</sup>に侵<sup>しん</sup>入<sup>にゅう</sup>しづらくなるのです。また、侵<sup>しん</sup>入<sup>にゅう</sup>したウイ<sup>うい</sup>ル<sup>る</sup>スを鼻<sup>び</sup>水<sup>すい</sup>や痰<sup>たん</sup>と一<sup>いっ</sup>緒<sup>しよ</sup>に外<sup>そと</sup>に出<sup>で</sup>す作<sup>さく</sup>用<sup>よう</sup>もス<sup>す</sup>ム<sup>ず</sup>ズになります。水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゅう</sup>は夏<sup>なつ</sup>だけではないですよ!!

### ウイルスが好きなのは?

