

ほけんだより ①



枚方市立中宮小学校 保健室 発行

毎日の気温の差が大きく、体調不良を訴えて保健室に来室する児童が増えてきました。今年の冬は新型コロナウイルスのほかに、インフルエンザが流行するといわれており、枚方市内では、インフルエンザによる学級閉鎖をおこなっている学校もあります。中宮小学校の欠席状況は、コロナでお休みしている児童もいますが、インフルエンザでお休みしている児童が少しずつ増えてきています。

新学期が始まったばかりですが、3学期はあっという間です。体調に気をつけながら、楽しく過ごしましょう。



今日の体調は？

- 痛いところはない？
- 朝ごはんは食べた？
- 顔色はいい？
- よく眠れた？
- うんちは出た？
- 体温は _____℃

毎朝チェックしよう！

元気のアドバイスを届けよう！

困っているみんなさんに合うアドバイスを線でつなごう。

<p>時間がなくて…</p> <p>朝ごはんをぬいてしまうさ</p>	<p>カーテンを開けて太陽の光をあびよう</p>
<p>ついつい食べすぎてしまうさ</p>	<p>いつもより10分早く起きてみよう</p>
<p>休みの日は遅くまで寝てしまうさ</p>	<p>時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう？</p>
<p>ゲームをすると長い時間続けてしまうさ</p>	<p>お風呂でゆっくり温まろう</p>
<p>毎日寒くて体が冷えてしまうさ</p>	<p>ひと口30回かんでいるかな？</p>

★ 元気のヒケツ ★

○に入る文字は？

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている？
- こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう

答えは「うさぎどし」。ほかに…早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日から始められることを探してみよう。

今年も、みなさんが健康に過ごせますように。