

ほけんだより 1月号

石巻市立相川小学校
石巻市立橋浦小学校
石巻市立吉浜小学校

～おうちの人といっしょに読みましょう～ 平成24年1月24日(火)

毎日、きびしい寒さがつづいていますね。

3学期がはじまって、2週間がたちますが、石巻市内の学校では、インフルエンザによる学級閉鎖が増えています。相川・橋浦・吉浜小学校でも、先週から、インフルエンザで学校をお休みする人や、体調不良で保健室に来室するお友だちが増えてきました。

どんな病気も「予防に勝る治療なし」といわれます。「たっぷり睡眠」「しっかりごはん」「手あらい・うがい」で、かぜ・インフルエンザを予防しましょう。



先日、健康委員によるかぜ予防の健康集会を行いました。かぜ予防に関する3択クイズでは、かぜ博士がみんなにわかりやすくクイズの答えを説明してくれたり、健康委員がお手本になって、全校で正しい手あらいの仕方を練習したりしました。



手あらいのポーズ

①おわがいのポーズ
手のひらをきれいにスリスリ♪

②カメのポーズ
手のこつもしっかりスリスリ♪

③おやまのポーズ
指の間もきれいにゴシゴシ♪

④おおかみのポーズ
つめの間もしっかりゴシゴシ♪

⑤バイクのポーズ
親指にぎってグリグリ♪

⑥つかまえた!のポーズ
羊歯をつかんでしっかりグリグリ♪

早寝・早起き・朝ごはん! きちんとできていますか?

最近の保健室...“先生顔が痛い”と訴える人の児童が梁室しました。“あらそれは大変だねえ。ところで、昨日は何時に寝たの?”と聞くと、“10時...いや、11時だったかなあ。”という声!!さらに別な児童からは“私は11時半でした!”という荷やら落しげな声も聞かれるではありませんか!なかなか寝れないから遅くまでテレビを見てしまうとのこと...しかし!元は脳を刺激し寝つきをさらに悪くしてしまいます。逆に寝なくても部屋を暗くすることでメラトニンという脳内物質が放出され質の良い眠りを誘います。後遅くまでテレビを見たりゲームをしたりすると、ますます眠れなくなってしまいます!眠たくなくても9時には布団に入る習慣をつけましょう!また、午前十中の授業に集中できるよう、朝ごはんもしっかり食べてから登校しましょうね!

遅くまでテレビを見たりゲームをしたりしている人いませんか?



寒さ対策のポイント!

- ①下着を着る**... 温かさを保つ効果があり、体が冷えにくくなります。
- ②素材のちがう服を重ねる**... 布のあみ目がちがうので、空気が入りにくくなります。
- ③3つの首を温かく**... 「首」「手首」「足首」は皮肉のすぐ下を太い血管が通っています。この部分を温めると、皮肉の下を流れる血液も同時に温まり、血流がよくなることで、からだ全体が温まります。

カウンセラー来校予定日のお知らせ

業前保み、お昼保み、放課後の時間を使って、カウンセラーさんとお話してみませんか? お話する内容は、おうちの話、友だちの話、勉強のこと、どんなことでも大丈夫です。「カウンセラーさんとお話をして気持ちがすっきりしたよ」というお返事もたくさんいます。お話してみたい人は、担任の先生に話してください。保護者の方もぜひ、お気軽にこの機会をご利用ください。

	1月	2月
狩野カウンセラー		17日(金)
中村カウンセラー		13日(月)、14日(火)
渡カウンセラー	26日(木)、27日(金)	2日(木)、3日(金)