



平成 27 年 12 月 2 日
古川第四小学校
ほけんだより
NO. 10

12月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう

「約15%の人が、トイレの後の手洗いをしていない」と、最近報道されていました。みなさんは、しっかり手洗いしてますか？手洗いは、感染症予防の基本です。食事の前、トイレの後には必ず手洗いをしましょう。

うがい、規則正しい生活も大切です。



バランスよく
何でも食べよう

ぐっすり寝よう



からだを動かそう

外で遊ぼう



今年もとうとう最後の月です。クリスマスや冬休み、年末年始のおでかけなど、お楽しみが多い月ですね。

寒さも本格的になってきました。かぜやインフルエンザが流行する季節です。規則正しい生活を心がけ、寒さに負けない体をつくりましょう。



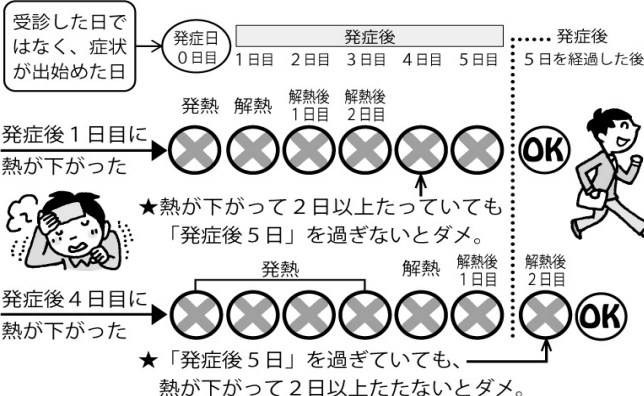
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

3つの首を探そう!



からだの中には3つの「首」
がかくれているよ。どこかな?
さが探して○をつけてみよう!

ヒント

これをつける
ところは
どこかな?

マフラー



てぶくろ



くつした



こたえ

わかったかな? 寒いときは、この3つの首をあたためると効果ばつぐん。マフラー、手袋、靴下やレッグウォーマーなど、おしゃれしながら上手に防寒しましょう。

一日の最高気温が、10度を下回るようになりました。でも、おしゃれな女の子達は、首もとの大きく開いたセーターや、短いパンツにハイソックスや薄いスパッツ等、気温にあわない服装にみえます。大崎の冬は始まったばかりです。風邪をひかないように、温かいおしゃれを工夫してくださいね。

朝ごはんのおすすめポイントは?

11月27日から健康週間として、ホールに健康に関する掲示物をはっています。その中に、保健委員と保健室に来てくれたみなさんが書いてくれた「おすすめ朝ごはん」を掲示しています。

「トースト・牛乳・果物」、「ご飯・味噌汁・ソーセージ・卵焼き・サラダ」など、どれもおいしい朝ごはんです。みんな「栄養バランス」や「食べやすさ」をポイントとしてあげてくれていました。

その中で、「おかずは卵焼き」、「おすすめポイントはお母さんの料理」と書いてくれた女の子がいました。確かに、卵焼きや味噌汁等は各家々で味が違います。私も子どもの頃は、母親の作った少し焦げた甘い卵焼きが大好きでした。

市販のお惣菜もおいしいですが、おうちの方が作ったものが、子どもにとっては、一番の体と心の栄養になるのかもしれませんね。

