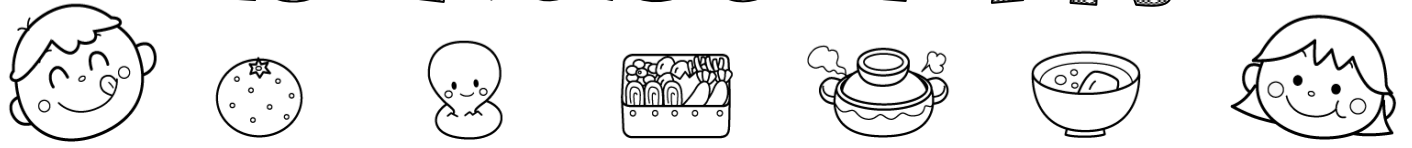




ほけんだより 1月



あ 明けましておめでとうございます。今朝はすっきり目覚めましたか？

ふゆやす 冬休みは、おうちの人と一緒に心も体もゆっくりできたでしょうか。

たの 楽しい冬休みが終わり、いよいよまとめの時期になります。今年もみなさんの成長が楽しみです。

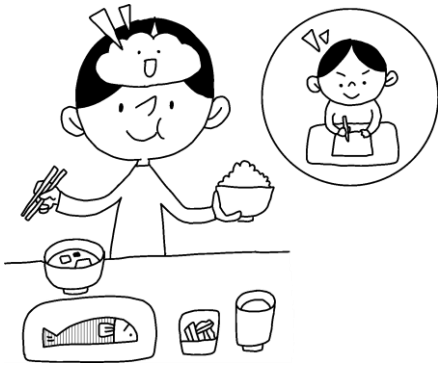
おおさとしょう 大里小のみなさんが今年一年元気に過ごせるよう、保健室から応援しています。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

平成30年 1月 9日
浦和大里小学校 保健室

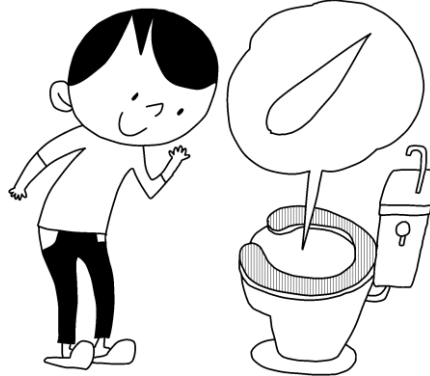


けんこう せい かつ 健康な生活リズムで

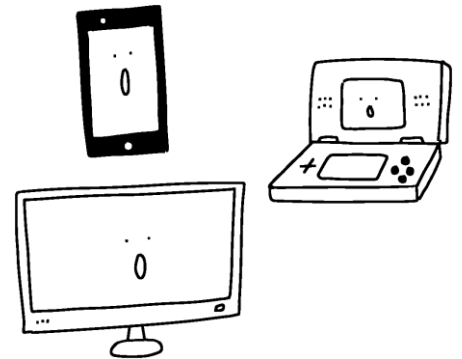
ねん げんき 1年を元気にスタートさせよう！



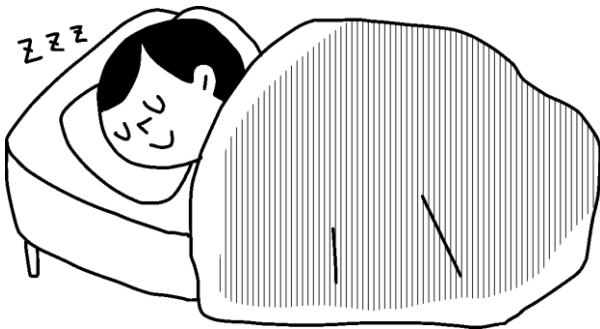
1日の元気の源！
朝食を必ず食べる



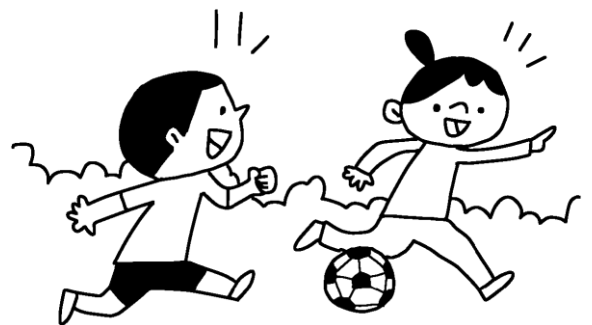
学校に行く前にトイレ
に行く時間を確保する



テレビやゲームは
時間を決めて



夜は早めに布団に入り
寝る準備をする



外で体を動かす

睡眠不足が続くとどうなる？

私たち人間は、寝ている間に脳を休ませたり、成長のためのホルモンを分泌したりして健康を保っています。睡眠不足が続くと、こうした体のリズムが乱れて、心や体に様々な悪影響が現れるようになります。

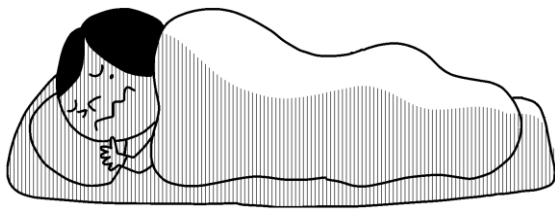
集中できない
やる気が出ない



体調をくずしやすくなる



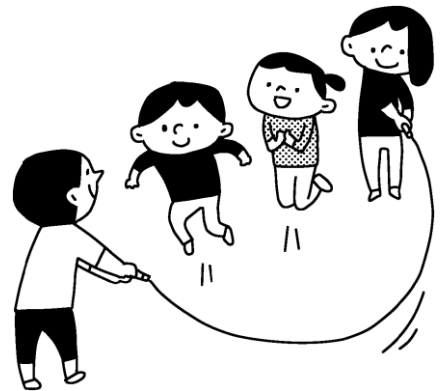
朝起きられず夜寝つけない



イライラしやすい



宿題、遊び、習い事、ゲーム、見たいテレビなど、みなさんは毎日やるものがたくさんあるでしょう。しかし、1日が24時間しかないことも、夜に眠る私たちの体のリズムも変えることはできません。リズムを無視して夜更かしばかりしていると、やがて心や体の調子がくずれて、やりたいこともやることができなくなってしまいます。やることに優先順位をつけ、それは本当に今日やらなければいけないことなのかを自分で考え、選ぶ力を身につけていけるといいですね。



—保護者の皆様へ—



朝の健康観察をお願いします

例年、3学期は風邪やインフルエンザ等でお休みするお子さんが多くいます。毎朝お子さんの健康観察をしていただき、心配な症状がある場合には登校を見合わせ、ご家庭で様子を見てください。また、併せて早めの受診をお願いいたします。

なお、欠席する際は感染症の流行状況確認のため、体温や症状を連絡帳に具体的にご記入くださいますようお願いいたします。

身体測定の予定

1月11日(木)	5・6年生
12日(金)	3・4年生
15日(月)	1・2年生、ひまわり