

ほけんだよい

今日で2学期が終わります。2学期も、学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございました。

2学期は、お泊まり会、スクールバンド演奏会、学習発表会とたくさんの行事がありました。どの行事にも子どもたちが一生懸命取り組んでいて、素敵な姿でした。

早いもので、新しい年の始まりが近づいています。お子さんもご家族の皆様も、元気に年末年始を迎えることを願っています。



感染症情報



清田区内では、インフルエンザ、水痘(水ぼうそう)、新型コロナウィルス感染症が出てています。他の学校の様子を聞くと、水痘は、予防接種を受けているお子さんですが、発熱がなく2、3個水疱ができる程度のことがあるようです。

有明小学校でも、発熱・風邪症状でお休みするお子さん、感染症の診断をうけたお子さんがいます。冬休み中に発熱や水疱がみられた場合には、病院受診をお勧めします。

歩くスキーが始まります

3学期に入るとすぐ、歩くスキーが始まります。持ち物の準備をよろしくお願ひいたします。

有明小学校の特色でもある歩くスキー。冬に自然の中で体を動かすのは、とても気持ちが良い運動ですね。運動量が多いと聞いていますので、スキーの授業後は普段よりも疲れて帰宅することと思います。低学年のお子さんは、家で疲れから不機嫌なことがあるかもしれません。ゆっくりお風呂に入るようにしたり、早めに就寝したりするなど、いつもより体を休めてくださいね。



<お子さんと一緒にご覧ください>

免疫力チェック!

風邪に負けないカラダをつくろう

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

0~2個	3~6個	7~10個
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！	免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。	生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。

- ストレスを感じている
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- あまり外出したくない

<お子さんと一緒にご覧ください>

冬に負けずに 新学期を元気に 迎えるコツ!

規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかになります。

み 見つけよう!

冬の楽しみ

さむ 寒くとも外に出てみよう。
冬だけの楽しみが見つかるかも。

霜



踏むとザクザク楽しい音が。
土の地面を歩いてみよう。

氷



さむ 寒い朝、水たまりやバケツの水が凍っているかも。

雪



ゆき 雪を黒い画用紙などの上に置いてみよう。結晶が見えるよ。