

# 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。お子さんもお家族の皆様も、元気に年末年始を迎えられます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)、新型コロナウイルス感染症が出ています。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と、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願いいたします。

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!**

めん えきりょく

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。

**風邪に負けないカラダをつくろう**

き そくただ せい

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。

か ゼ

ストレスを感じている

あまり運動をしない

体温が36.5度以下

最近あまり笑っていない

入浴はシャワーのみ

しょうよく

食欲がない

野菜をあまり食べない

寝不足が続いている

風邪を引きやすい

あまり外出したくない

**0~2個**

ふ だん けんこう い しき

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いでしょう!

**3~6個**

めん えき たも

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

**7~10個**

せい かつ しゅう かん みだ

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

# 冬に負けずに 新学期を**元気**に 迎える**コツ**!

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれませんが、冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

## 規則正しい生活をしよう



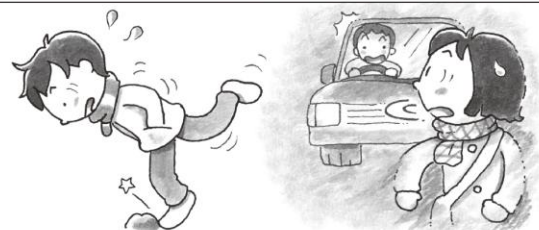
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

## 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ぬ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。

<お子さんと一緒にご覧ください>

み  
見つけよう!

## 冬の**楽しみ**

さむくても外に出てみよう。  
ふゆだけの楽しみが見つかるかも。

しも ばしら  
**霜柱**

ふ 踏むとザクザク楽しい音が。  
つち じ めん ある  
土の地面を歩いてみよう。



こおり  
**氷**

さむ あさ みず  
寒い朝、水たまりやバケツの  
こおり 水が凍っているかも。



ゆき  
**雪**

ゆき くる が よう し うえ お  
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。

