



保健だより

平成26年3月11日
尾張旭市立東栄小学校

寒^{さむ}かった冬^{ふゆ}もやっと終^おわりに近^{ちか}づいてきました。もうすぐ春^{はる}ですね。風^{かぜ}はまだ冷^{つめ}たいですが、日^ひ差^ざしは暖^{あたた}かくなってきました。6^{ねんせい}年生^{そつぎょう}は卒^{ねんせい}業^{いま}、1~5^{がくねん}年生^{さいご}は今^{つき}の学^{がく}年^{ねん}の最^{さい}後^ごの月^{つき}です。1^{ねんかん}年^{じぶん}間^{せいかつ}の自^{かえ}分の生^が活^つをふり返^{かえ}って、4^{げんき}月^{ころ}からまた元^{げんき}気^{ころ}な心^{ころ}とからだでス^{はじ}タ^めート^しま^しよ^う。

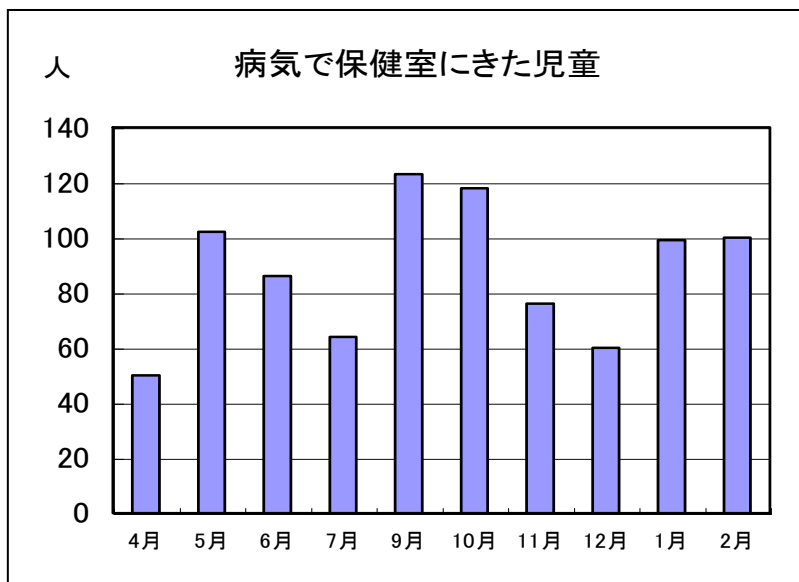
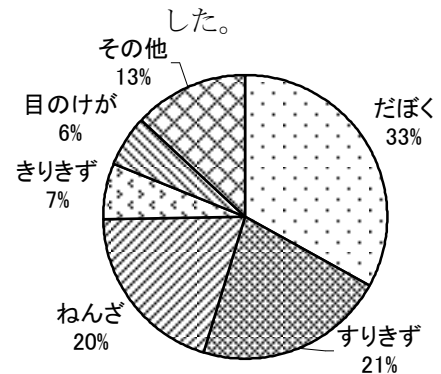
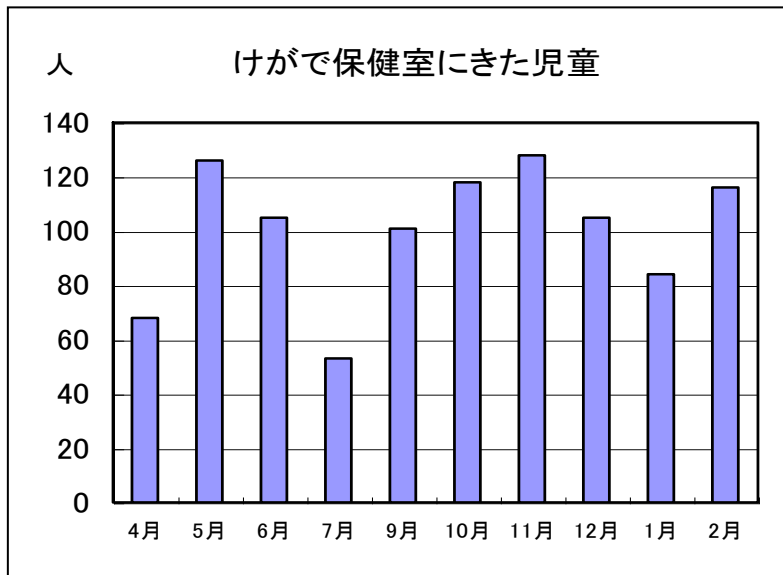


こんねんど ほけんしつ —今年度の保健室のようす—

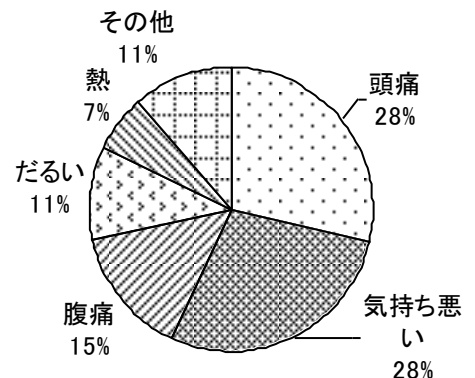
4月^{びようき}から2月^{ほけんしつ}までに、け^きが^きや病^{びようき}気^{ほけんしつ}で保^き健^き室^きに來^きた人^きは、1917^{びようき}人^きで、その内^き、け^きが^きで來^きた人^きが1025^{びようき}人^きで、病^{びようき}気^{ほけんしつ}で來^きた人^きが892^{びようき}人^きでした。

け^きが^きの中^きで最^もも

多^もか^もつた^ものはだ^もぼ^もく^も
で、次^{つぎ}に多^もか^もつた^もの^も
がす^{きず}り^{きず}傷^{きず}、ね^{きず}ん^{きず}ぎ^{きず}で

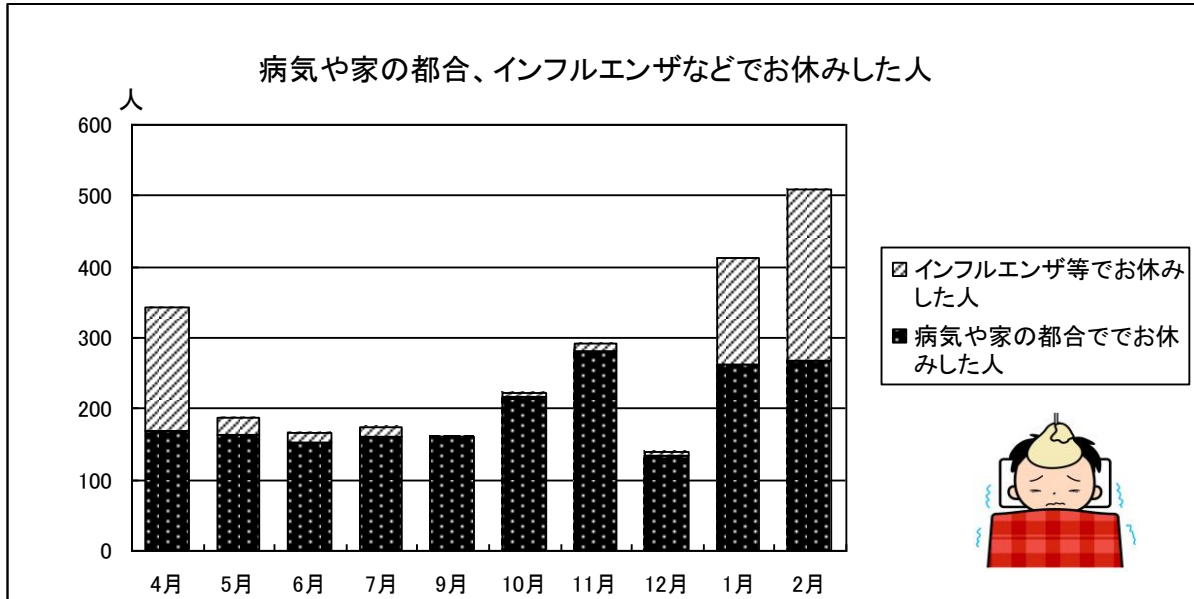


病^{びようき}気^{ほけんしつ}の中^きで最^もも
多^もか^もつた^ものは頭^{づつう}痛^{づつう}
で、次^{つぎ}に多^もか^もつた^もの^も
が気^き持^もち^も悪^{わる}い^{ふくつう}、腹^{ふくつう}痛^{ふくつう}
でした。





こんねんど はる ふゆ
今年度は春と冬の2回 インフルエンザが流行
りました。



けんこう からだや心は健康ですか？

1 栄養をしっかりとる

今、みなさんは成長する大切な時期です。バランスのとれた食事をするのが大切です。



2 睡眠を十分とる

眠っている間に成長ホルモンが出ます。睡眠不足になると、脳の疲れもとれず、集中力がなくなったり、けがをしやすくなったりもします。



3 生活リズムを大切にする

遊びや勉強、部活動、習い事など時間が足りないと思っている人もいます。早ね早起き、食事、排便などの基本的な生活リズムを大切にしよう。



4 自分のからだを知る

どんどん成長してからだが変わっていくときです。その様子を自分でじっくり見つめてみよう。自分のからだに関心を持つことが健康への第一歩です。



5 心を育て、大切にする

心は目に見えず、もちろん触ることなんてできません。誰かの心ない言葉に傷ついたり、悩みや心配ごとがあったりしても気づきにくい。あなたのなにげない言葉や行動が原因で、こころを痛めている人がいるかもしれません。相手の心も自分の心も見えないからこそ大切にしよう。

