

ほけんだより



23. 1. 11

太田市立蕪川小学校

あけまして おめでとうございます。

今年もよろしくお願いたします。

新しい年が始まりました。今年一年、みなさんが心もからだも健康で過ごせるよう祈っています。

さて、みなさんは年の初めにどんな目標を立てましたか？1月は「いく」2月は「にげる」3月は「さる」と言われるように、3学期はあっという間に終わってしまいます。しっかり目標を持ってがんばってほしいと思います。

脱 冬休みモード！



冬休みの間、夜遅くまで起きていて、朝は遅くまで寝ていたという人はいませんか。

冬休み中に乱れてしまった生活リズムから抜け出すために「朝食」をしっかりとることをリズム改善のきっかけにしましょう。

朝食をしっかりとれるかどうかは、就寝時間・起床時間との関係があります。朝食をとると起床時間が早くなり、夜ふかしができなくなり就寝時間が早くなります。また、腸が刺激され排便が促されます。早起きをし、朝の光を浴び、朝食をとると生活リズム全体が改善されていきます。

最も寒い時期を迎え、布団から出るのがつい辛くなりがちです。「もうちょっとだけ…」と遅刻ぎりぎりまで寝てしまい、朝ごはんを食べないで登校することのないよう、きちんと生活リズムを守るよう心がけましょう。

12月に行った生活調べの結果は、「10時以降に寝た児童」は、68人で、15.4%でした。11月の生活調べの結果と比べて見ると、少し悪い結果になっています。夜更かしをしないよう心がけましょう。

1月の生活調べは1月19日(水)です。

朝ご飯をしっかり食べ、よい生活リズムを守り、登校できるようにしましょう。歯磨き、ハンカチ、ティッシュも忘れないようにしましょう。

インフルエンザに気をつけて

昨年度（21年度）は、新型インフルエンザが大流行し葦川小学校では、254人（55、2%）の児童がかかってしまいました。

今年はまだインフルエンザは流行していませんが、これからの季節は寒さが一番厳しく、インフルエンザが流行する時期です。『早寝・早起き・朝ご飯』など規則正しい生活習慣を一人ひとりが心がけ、最も寒い時期を元気に乗り切りましょう。



インフルエンザを予防するために



- ・帰宅後は、手洗いとうがいをする。
- ・睡眠を十分にとり、栄養にも気をつける。
- ・咳などの症状がある人は咳エチケット（マスク着用、咳が出る時は人から離れ口を押さえる）を守る。
- ・室内を適切な湿度に保つ。
- ・なるべく人混みにでかけることを避ける。

お願い

風邪等で早退させる際、必ず保護者の方に連絡をしてから帰宅させるようにしております。勤め先、携帯電話等が変更になった場合は必ず担任に連絡をお願いいたします。

3学期身体測定

1月12日（水）

- ・ **体育着（半袖・短パン）**を忘れないで持ってきてください
- ・ **髪の毛の長い児童は、頭の上でしばらないようお願いします。**

