

# ほけんだより

平成 28年1月14日  
三原市立南方小学校 保健室  
NO. 14



## あか ひろ ほけんしつ 明るくて広い保健室です！！

3学期がはじまって1週間がたちました。改装工事が終わり、保健室も、もとの校舎に戻ってきました。保健室は以前こすもす学級だった教室に移動しました。太陽の光がたくさん入るので明るくなり、広くなりました。自分の体について知りたい時、ケガや体調不良の時や、何か相談したい時などに保健室を利用してください。



## からだ ちょうし 体の調子はいかがですか？

3連休明け、熱や腹痛などでお休みする人が見られました。インフルエンザは、三原市内小・中学校全体で数人と、流行は見られません。本校でインフルエンザにかかっている人はいませんが、油断は禁物です！「体調がわるいな？」と思ったら、おうちの人に伝えて、ゆっくり休むようにしましょう！学校に来てからこのような症状が出た時は、早めに保健室にきてくださいね。



のどがいたい・せきがひどくなる。おなかがいたい。はきそう など

### <保護者のみなさまへ>

学校に来てから、このような症状や熱が37.0℃をこえて学習の継続が難しい場合、嘔吐した場合は、本人の体調回復や周りへの感染を防ぐために、早退の措置をとりお迎えをお願いしています。  
お忙しいとは思いますが、どうぞよろしくお願ひします。

# 自分の体に インタビュー

なんとなく、体が「だるい」という人はいませんか？自分の体の声をきいて体をいたわりましょう。

**おなかせん**  
脂っこいものやおやつをたくさん食べると、疲れて痛くなっちゃうこともあるんだ。ちょっと食べ過ぎたかな～と思ったら、次の日はひかえめにしてほしいね

**のどさん**  
わたしは冬の乾燥した冷たい空気が苦手です。わたしが乾燥すると、ウイルスがからだに入ってきてきちゃうかも…。乾燥やウイルスを防ぐためにマスクをつけて、助けてください！

**おなかせん**  
冬休み中、忙しかったそうですね

**のどさん**  
なんだかお疲れ気味ですね？

**おなかせん**  
自分の疲れ=脳の疲れ=心の疲れ？

みなさんの脳が処理する情報の大部分は、目で見て入ってくる情報。目が疲れている人は、脳も働きすぎて疲れているかもしれません。脳が疲れると、なんとなくいろいろしたり、ちょっとしたことで落ち込んだり…脳の疲れは心の疲れ、とも言えそうですね。

クイズ： ○に入る言葉は？

ヒント：今年の干支です。

○ ○ も木から落ちる

意味：達人といわれる人でも失敗することがあるということ。

「この遊具、いつも使っているから。」とか「いつも通っている道だからだいじょうぶ。」と油断していませんか？周りで他の子が遊んでいることもあれば、冬は道がおこることも。けがをしない・させないように、なれた場所でも気をつけてください。

