

ほけんだより

平成 28年2月 10日
三原市立南方小学校保健室
NO. 15



インフルエンザ警報発令中！！

ひろしまけんない「インフルエンザ警報」が
はつれいちゅう 発令中です。ほんこう 本校でもインフルエンザや
はつねつ ふくつう 発熱、腹痛など体調をくずし、お休みする
人が増えてきています。あさお 朝起きて「体調が
わるいな。」と感じた時は、たいおん はか 体温を測り、とうこう
登校するか休んだほうがよいかお家の人と相談
してください。くあい わるいときは、むり
をせず、ゆっくり休んでくださいね。



～マスクを家からつけてきましょう。～
「鼻からあごまで」をおおうようにしてつけます。
家にかえるまでつけておいてくださいね。

<保護者のみなさまへ>

インフルエンザが流行しています。熱があまり上がらなくても「インフルエンザ」と診断される場合もあるようです。37.0℃台前半で早退させた児童が翌日、高熱が出ている状況も踏まえて、学校に来てから、以下のような症状がある場合、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。

- 熱が37.0℃以上で、体調不良を訴えている場合。
- 嘔吐した場合。
- 熱はないが、体調が悪く学習の継続が難しい場合。

お忙しいとは思いますが、どうぞよろしくお願ひします。



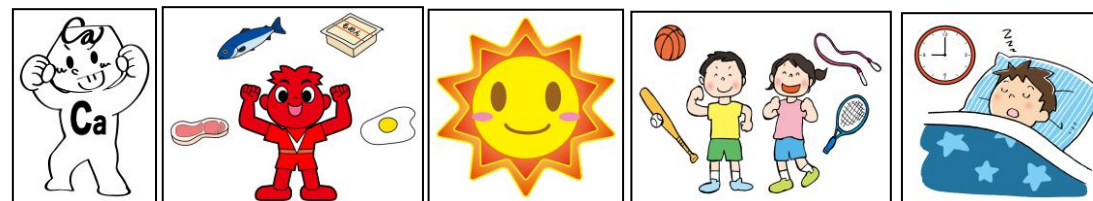
※インフルエンザと診断された時は、出席停止になります。学校から「治癒証明書」をお渡ししますので、再登校する際には提出をお願いします。

じょうぶな骨の作り方

2月の保健指導で1～4年生は「じょうぶな骨の作り方」について話をしました。じょうぶな骨をつくるために、4つのポイントに気を付けて生活すること。また、給食にはたくさんカルシウムが入っている食品があるので残さずしっかり食べようという話をしました。



じょうぶな骨をつくる材料



カルシウム 赤のなかも おひさま うんどう すいみん (たんぱく質)

骨のつくり方のポイントは「とる」「とりこむ」「きたえる」「ねる」です。

- ①「とる」…骨の栄養（カルシウムや赤の仲間のたんぱく質）をじょうぶにとります。
- ②「とりこむ」…カルシウムを骨にとりこむためには、おひさまのたすけがひつようです。日光をあびると、カルシウムなど骨の栄養をとりこみやすくなります。ひやけしない程度に元気に外で体をうごかしましょ。
- ③「きたえる」…骨をじょうぶにするには、運動して骨にしげきをあたえることが必要です。歩く・走る・ジャンプなどの動きが骨にしげきをあたえます。
- ④「ねる」…ねている間に体のバランスが整えられ、骨もしっかり育つことができます。

ストレスと上手につきあう方法

5・6年生には「ストレスと上手につきあう方法」についての話をしました。ストレスチェックをして、今の自分の状態を知り、みんなのリラックス方法を交流しました。その後リラックス法の一つとして「呼吸法」をみんなでやってみました。あなたにあった方法でストレスと上手につきあってください。



～呼吸法のやりかた～



1回の呼吸は
息をすう。「1・2・3・4」
息を少しずつ長くはく。だいたい8～9秒くらい
10回行ってみましょう。
その後1分間いつもの楽な呼吸を行います。

体をゆるめると
心もゆるみます。