げんきのもと

岩美南小学校　保健だより
No.11（H28. 1. 18）

インフルエンザ情報

現在、鳥取県東部でインフルエンザの大きな流行はありませんが、岩美町の小中学校では数名の感染者が出ているようです。インフルエンザの予防方法は**手洗い・咳エチケット・換気**です。みんなで予防に努め、この冬を元気に過ごしましょう。

3学期スタート！

冬休みの間に、こんな生活になっていませんか？

- 朝ごはんが食べられない
- うんちがなかなか出ない
- 元気が出ない
- 勉強に集中できない
- おかしをダラダラ食べる
- おやつを食べ過ぎ晩ごはんが食べられない
- 夜遅くまでテレビを見る
- 寝るのが遅くなる
- 朝起きるのが遅い

こんな生活が続くと…

体調を崩しやすくなる　やる気が出ない　イライラする

勉強が楽しくない　睡眠不足

など心や体によくないことがたくさんあります。

生活リズムは、1つが乱れるだけで他の習慣にも影響します。例えば、「寝る時間が遅くなると朝起きられない」「起きる時間が遅くなると朝ごはんを食べる時間がない」「朝ごはんを食べないと元気が出ず、すぐにおなかがすく」などです。3学期になり、久しぶりの学校生活が始まった今、もう一度自分の生活習慣を振り返ってリズムを整え、学校モードに切り替えていきましょう。

1月発育測定を行っています

１月は身長と体重を測定します。結果は後日「のびゆくからだ」にてお伝えします。発育測定にあわせて、歯と口に関する保健指導も行っています。むし歯などの病気から歯を守るために大切なことを考え、自分の歯みがきの仕方などを振り返るきっかけになればと思っています。