

健康だより

# さわやか

H21.1.20  
保健室



南部小

## かせ・インフルエンザにご注意!

### インフルエンザ情報



かせ・インフルエンザによる欠席が増えてきました。

1月16日(金) 欠席 5名(うちインフルエンザ3名)

19日(月) 欠席 15名(うちインフルエンザ7名)

20日(火) 欠席 13名(うちインフルエンザ8名)

週明け、欠席がぐんと増え、インフルエンザも増えてきました。特に、1年生に欠席が多くでています。(インフルエンザは、A型・B型、両方の感染がみられます。)また、感染性胃腸炎の児童も出ています。いろいろな感染症が流行していますので、「うがい」「手洗い」「マスク着用」など、家族みんなで予防に努めてくださるようお願いいたします。(体調の悪いときは、無理をせず、お医者さんで診てもらおうをお願いします。)



## さわやかカードでかせに負けない体に!!

☆たっぷり眠ろう (はやね・はやおき)

☆朝ごはんをしっかり食べよう

◎生活リズムをととのえ、たっぷり眠り、体の抵抗力を高めます。

今回は、21日～30日まで取り組みます。

◎「おきる時刻」「ねる時刻」を決めて、生活します。

朝、「よゆう」をもって生活できるようにおうちの人と相談して「おきる時刻」を決めてみよう。遅くとも、7時までには起きよう。「ねる時刻」もカードに書いておくといいね。

◎朝おきたら冷たい水で顔洗い、大きな声で音読、体を動かしてお手伝い・軽い運動など、しっかり体を目覚めさせてから朝ごはんを食べると、もっと、おいしいね!

おはよう! さわやかカード

年 月 日

早ね・早おき・朝ごはん・うんちをだしておなかスッキリ  
体さわやかに、一日を元気にすごしましょう。  
※かせ・インフルエンザの流行時期に入りました。睡眠時間を十分にとり、抵抗力を高め、かせに負けない体にしていこう。

	1月	21(木)	22(木)	23(金)	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(金)
目標の時刻に	おきた	○							
の	おきられなかった	△							
り	きちんと食べた	◎							
づ	少し食べた	○							
け	食べなかった	△							
	みがいた	○							
	みがかなかった	△							
	でた	○							
	でなかった	△							
	今日のからだの調子は	◎○△							
	からの調子チェック	◎...元気・さわやか ○...ふつう・まあまあ △...元気がない ▽...調子が悪い							

反省

下学年は9時までに  
上学年でも10時までには  
ふとんに入れるよう  
時間の使い方を考え、  
がんばってみよう。