



平成30年2月13日  
 海南市立南野上小学校  
 ほけんだより NO.12

先週は、何回か雪が降り、運動場で雪遊びができました。運動場の日が当たるプール側は雪が溶けて、サッカーしてましたね。寒い中でも元気に動き回っていました。

生活記録の結果～1月10日～13日の生活記録より～

1月9日～12日の生活記録結果

(人数)	3～4日 ○	1～2日 ○	4日とも ×
早おき	12	2	2
早ね	5	4	7
洗顔	13	2	1
朝の歯みがき	14	1	1
朝ごはん	15	0	1
排便	8	6	2
運動	15	1	0
テレビ・ゲーム	13	2	1
夜の歯みがき	14	1	1

早起きは起きる時間を自分で決めました。早起きはほとんどの人が4日のうち、2日以上ができていました。

早寝は9時半という設定が早いのか4日とも×の人が半分近くいました。「顔を洗う」と「朝の歯みがき」は、ほぼみんなができています。「朝ごはんを食べる」と「運動」はほぼ全員が毎日○でよいことです。「排便」も毎日する人が半数で2日に1回も多いです。「テレビやゲームの時間」も守れた人が多かったです。「夜の歯みがき」も毎日できている人が多いですが、みがけなかった人もいたので、ねる前の歯みがきをきちんとできるといいですね。



この目標は保健室前にはっています。



新年の健康目標

- △年 ○○○○ からだをうごかす
- △年 ○○○○ はをていねいにみがく。
- 手あらいうがいをしっかりする。
- △年 ○○○○ 早くねる。
- △年 ○○○○ 毎日すききらいなしで食べる。
- △年 ○○○○ 早ね、早おきをする。
- △年 ○○○○ 早ね早起きをする。
- △年 ○○○○ ごはんをいっぱい食べて
- せをのびるようにしたい。
- △年 ○○○○ 9時30分までにねる。
- △年 ○○○○ 早ね早起きをがんばり
- たいです。
- △年 ○○○○ かおと歯をみがくのをぜったいする。
- △年 ○○○○ 一年間健康で過ごすために
- 手洗いうがいをする。
- △年 ○○○○ 手洗いうがいをていねいにして
- 風邪にかんせんしないようにする。
- △年 ○○○○ 毎日きちんとはをみがく。早ね
- 早おきをする。
- △年 ○○○○ おもい病気にならないために
- じょうぶな体にする。
- △年 ○○○○ かぜや病気にはならないこと。
- △年 ○○○○ びょうきにならないように
- けんこうに気をつける
- (9時半までにねる)



達成できるようにがんばろう。今年も健康な一年にしよう



## 引き続きインフルエンザに注意

3学期が始まって、海南省の小学校や中学校でインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。

まだまだ油断せず、手洗い・うがいを  
して予防しましょう。せきがでる人は、  
マスクをしましょう。



咳、くしゃみがでたら  
マスクをつける

マスクがないときは  
ティッシュで鼻と口を  
おおう



## そろそろ花粉症の季節です

花粉症と診断された人はいませんか?  
花粉がとび始める時期にさらさらした  
鼻水がでたり、目がかゆくなったりした  
ら、耳鼻科や眼科で診察を受けて症状  
が少しでも軽くなるよう対処しましょう。



## 自分でできる花粉症対策



### 生活習慣が大切なのは、なぜ?

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。  
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります

バランスのいい <b>食事</b>	適度な <b>運動</b>	十分な <b>睡眠</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます</li> <li>● 元気に活動するエネルギーが作られます</li> <li>● 体の調子がよくなります</li> <li>● 誰かと一緒に食べると笑顔になります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 筋肉がついて、骨も強くなります</li> <li>● 肺や心臓が強くなります</li> <li>● 太りにくくなります</li> <li>● 血液の流れがよくなります</li> <li>● 気持ちスッキリします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体がぐんぐん成長します</li> <li>● 病気に対抗する力を強くします</li> <li>● 落ちついた気持ちになり、イライラしません</li> <li>● 勉強やスポーツに集中できて、やる気もできます</li> </ul>

### 未来の自分のために

子どものころからよい生活習慣を身につけましょう

### 生活習慣で病気になるの?

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。生活習慣病と言います

甘いもの 食べすぎ  
塩分の多いもの 食べすぎ  
脂分の多いもの 食べすぎ  
生活習慣病  
がん・脳の病気  
心臓の病気・糖尿病  
高血圧 など  
運動不足  
睡眠不足

おうちの方へ

冬休み明けせいかつきろくのコメントをご記入くださり、ありがとうございました。おかげさまで、子ども達は寒い中でも元気に活動しています。

子ども達の健康目標にありましたように、早寝・早起きや歯みがきの習慣、運動の習慣など意識をし、健康な一年にしたいですね。