

# ほけんだより

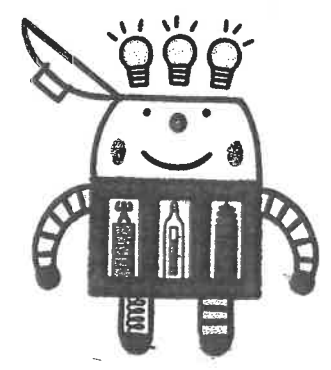
2021. 10. 7 NO. 8  
 むこ小学校 ほけんしつ  
 (おうちのひとといっしょによみましょう)

## みなさんのからだの調子はどうですか？

10月に入ったというのに、毎日暑い日が続いています。朝晩は涼しく感じる日もありこの季節は体調の管理が難しいですね。「おなかが痛い」「頭が痛い」などの理由で保健室に来るひとも増えてきています。みなさんのからだの調子はどうですか？調子の悪いときは、無理をせずゆっくり休んでね。  
 また、運動会の練習も始まりました。生活のリズムがくずれていると、つかれやすかったり、すぐにしんどくなったりすることもあります。生活のリズムをととのえること、心と体のつかれを上手にとることをこころがけましょう。

ところで、保健室にきたみなさんとお話をしていると、気になる事のひとつに「朝ごはん」のことがあります。朝ごはんを食べないと元気も出ないし、体温も上がりません。お腹が空きすぎて気分が悪くなったりもします。また、ものを考える力も出てきません。

**朝ごはんは元気になる 「朝ごはん5つのパワー」**  
 朝ごはんには、5つのパワーがあります。だから、元気な一日のためにとても大切なんですよ。



**からだパワー**  
 元気に動き回るためのエネルギー

**勉強パワー**  
 頭のはたらきを活発にする脳のエネルギー

**うんちパワー**  
 正しいうんちのリズムが身につく

**体温パワー**  
 体温が上がり、脳や体を自覚めさせるスイッチ


※ **朝ごはんをしっかりと食べるには、どうしたらいいのでしょうか。**  
 まず、「朝早くおきること」が大切です。そのためには、十分すいみんがとれるように「早く寝ること」が必要です。朝ごはんをしっかりと食べて、昼間たくさん体を動かすと、夜には自然に眠くなり、早く寝れば早く起きられる。早く起きて朝ごはんを食べる…。と、よいサイクルができあがります。  
 少しずつやってみませんか？

## 新型コロナウイルス感染症

緊急事態宣言は解除されましたが…

緊急事態宣言が解除されましたが、何もなくてよくなったわけではありません。これまでと同じように、自分にできる感染症予防を続けましょう。みんなでもう一度確かめてみるよ！

**健康観察・体温測定**



- ・毎朝、体温をはかって登校
- ・健康チェックをして登校


**きれいに手洗い**



**手を洗おう**

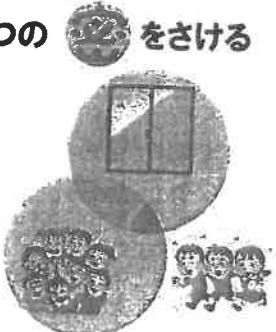
- ・外から帰ったとき
- ・給食の前
- ・トイレのあと
- ・そうじのあと

**抵抗力をたかめる**



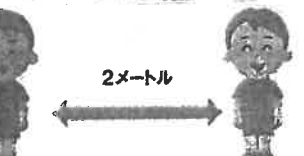
- ・えいよう
- ・うんどう
- ・すいみん

**3つの をさける**



- ・密閉 — しめきらない
- ・密集 — あつまらない
- ・密接 — くっつかない

**ひと どの距離**



- ・ちかくでしゃべらない
- ・おおきな声で話をしない
- ・物のかしかりはやめよう
- ・マスクをつけよう

\* 熱があったりしんどいところがある時はゆっくり休みましょう。また、一緒に住んでいるご家族の方に発熱や風邪症状があるときもお休みしましょう。