

ほけんだより

今日もごきげん

2012.3.25 江別市立江別小学校

春休み～新学期にむけての準備をしましょう～

今日は修了式。学校の1年をしめくくります。そして明日からは11日間の春休みになります。

今年の冬、江別市内ではインフルエンザの大きな流行は見られませんでした。注目の冬も、比較的元気に過ごせました。春休み中の生活リズムをくずさず、4月からの新しい学年に向けて体調を整えるようにしたいですね。



去年の4月から、この3月までの間に保健室にはたくさんの方が来られました。どんな理由できたのか、みてみると...



頭痛 7人

かぜをひいたり、ねぶそく、という人が多かったかな...



腹痛

かぜの人、べんひぎみの人がいました。



打ぼく 52人

顔、手、足、顔、いぼんなところをぶつけています。十分気をつけよう!!



気持ちわるい

かぜ、べんひ、食べすぎ、つかれ、そしておなかのずれても気持ちわるくなることがあります。



すりきず 32人

グラウンドで元気いっぱい走り回ると、転ぶ人が多かったです。

生活のリズムを見直してみよう!!

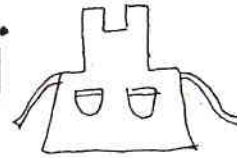


この春休みをどんなふうに過ごすかで、4月からの学校での生活にちがいが出てきます。

たとえば、休み中も早ね早起きを心がけて実行すると、新学期がスタートしてからねぶそくで大きなあくびが出る、ということはありません。

また、1日3回、きちんと食事をする事で、体のすみずみまで栄養がとれます。病気に負けない体をつくることにはなります。そしてウチがしっかり出て、体(腸)のおそうじもできてスッキリ!!

新学期には、元気でさわやかな笑顔で会いましょうね!!



サイズのチェック してみよう!!



ときどき、クツのひもがずぶぶぶ長い人がいるよ。少し切るといいね。

1年間でグーンと大きくなった江小っ子。10センチくらいせがのびた人もいます。そこで、ふだん使うものが、今の自分の体に合っているか休みの間にチェックしてみましょう。くつのはきは どうですか? つま先が当たって痛い人は、買いかえるタイミング。エプロンやスモックが、矢豆かたりきつい人も、サイズの大きいものに替るといいですね。おうちの人と相談してみよう。

おうちの方へ

- この冬はインフルエンザ、集団おせによる閉鎖をすることなく、過ごすことができました。ご家庭で予防の取り組み、声かけをしていただけのおかげです。ありがとうございます。休み中も生活リズムをくずさないことあわせて、引き続き声をかけていただきますようお願いいたします。
- 休み中は治療のチャンスです!! 「ずとムシバがあるの、気になっていないの」という方、「鼻炎はないのか、いつも鼻がグズグズしているの...」という方。一度受診をしてみてください。新学期が始まると、忙しくてなかなか病院に行けないということもあります。お時間のある時に連れてきてあげるといいと思います。