

# すこやか

2019年1月9日  
和歌山市立小倉小学校



2019年が始まりました。みなさんは楽しい冬休みを過ごすことができましたか？3学期が始まりました。気持ちを切り替えて、新しい目標に向かってがんばりましょう。

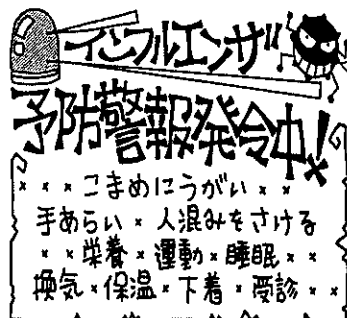
また、インフルエンザやノロウイルスなどの冬の感染症が本格的に流行する季節になりました。手洗い、うがい、マスク、人込みを避ける等の予防をしっかりとすると同時に、早寝早起き朝ご飯、外遊びなどの運動で体の免疫力をアップさせましょう。

## 1月の予定

|        |           |        |           |
|--------|-----------|--------|-----------|
| 9日(水)  | 視力検査5年生   | 16日(水) | 視力検査6年生   |
| 10日(木) | 身体測定5・6年生 | 17日(木) | 視力検査3・4年生 |
| 11日(金) | 身体測定3・4年生 | 18日(金) | 視力検査1・2年生 |
| 15日(火) | 身体測定1・2年生 |        |           |

☆身体測定では、髪の毛は頭の上や後ろでは結ばず、横で結ぶようにしましょう。

☆視力検査では、眼鏡を持っている人は忘れずに持ってきてきましょう。視力手帳をまだ持ってきていない人は返却をお願いします。



小倉小学校でもインフルエンザの報告が増えています。体調が悪いときは無理をせず、ゆっくり休みましょう。インフルエンザと診断されたら出席停止となりますので、学校に連絡をお願いします。登校時には、「インフルエンザによる欠席届」の提出をお願いします。

## 生活リズムから「脱・冬休みモード」!!

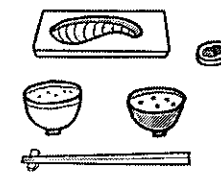
新学期が始まり、保健室には、かぜぎみの人や「だるい…」という人が多くみられます。冬休み中にみだれてしまった生活リズムでは、調子が悪くなってあたり前。早めに「冬休みモード」からぬけ出したいものです。

### ①早く寝る!



『夜おそくまで起きている→学校があるのでむりに早起き→すいみん不足で眠い、だるい』というパターンが多くみられます。まずは、できるだけ寝る時間を早めることを心がけてください。

### ②朝食をしっかりとる!



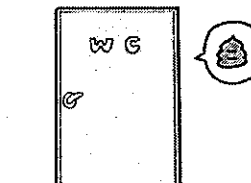
朝からだるいという人に多い『朝食ぬき』。胃がからっぽでエネルギー切れのまま学校に来ても、頭(脳)もからだも働きません。1日を元気に過ごすためには、朝食をとることが大切です。

### ③からだを動かす!



夜になっても眠くならないと思ったら、昼間のうちからからだを動かしてみましょう。体育、外遊び、おうちの手伝いなど動いた分、からだの休みを必要としますから、夜には自然に眠くなります。

### ④うんちを出す!



うんちを出すことも大事な生活習慣のひとつ。はづかしがってガマンしていると、おなかが痛くなるなど、からだの調子をくずします。行きたくなったら、すぐにトイレに行きましょう。