

ほけんだより

平成30年12月19日
佐世保市立吉井北小学校
保健室
養護教諭 末吉 由里保

子どもたちが楽しみにしている冬休みが始まりますね。クリスマスにお正月に大イベントが盛りだくさんです。冬休み中もいつもと同じように早ね・早起き・朝ごはんで体調を万全に、目一杯楽しんでほしいと思います。年明けも元気な子どもたちに会えると嬉しいです。

1月の保健行事予定

- 9日(水) 身体測定(4~6年)
- 10日(木) 身体測定(1~3年)
第2回お弁当の日
- 15日(火) 薬物乱用防止教室(6年)
- 24日(木) 給食集会(保健給食委員会発表)

1/8(火)はお弁当カードの提出日です。

1回目の感想と2回目の計画を記入し、担任へ提出をお願いします。

インフルエンザ対策



咳エチケット



石けんでの手洗い
アルコール消毒



加湿

よりよい睡眠(寝る前)のポイント

○寝る前にぬるめのお風呂に入る

38~41℃のぬるめのお風呂に入ると、体温がスムーズに低下し、寝つきやすくなる。脳や身体をリラックスさせる効果もある。

人は体温が下がるとともに眠ります。

○コンビニなどの明るいところへ行かない

寝る前に明るいところへ行ったり、強い光を浴びたりしていると、脳が興奮して眠りにくくなる。また、脳がまだ夜ではないと勘違いし、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなる。☆寝る1時間前には部屋の明かりを間接照明に切り替えるなどの工夫をしましょう。

パソコンやスマホ、ゲーム機などの画面にも、ブルーライトという青くて強い光が含まれているものもあります。



- * 夜、寝ついて3時間くらいは、子どもを起こさないようにした方がよいです。 *
- * 睡眠の邪魔をすると、脳や身体の健康やお肌に *
- * 大事な成長ホルモンが出にくくなるそうです。 *

.☆☆*お知らせ*.☆☆.

1/9(水)から1/16(水)の土日祝日を除いた5日間「よきたカード」を実施します。

よりよい生活習慣や家庭学習習慣を身につけさせるとともに、家族の関わりを深め、家庭と学校が連携して子どもたちを育てることをねらいとしています。

1/8(火)の登校日に配付します。
ご協力よろしくお願いいたします。

.☆☆*保護者の皆様へ*.☆☆.

給食のレシピを知りたいという保護者様のご要望がありましたので、本日「給食のおすすめレシピ」を配付しています。

ご家庭の献立の参考にしてください。

他にも知りたい給食のレシピがありましたら、連絡帳等で学校までお知らせください。
※給食試食会で1年生の保護者様に配付されたものと同じです。