

ほけんだより

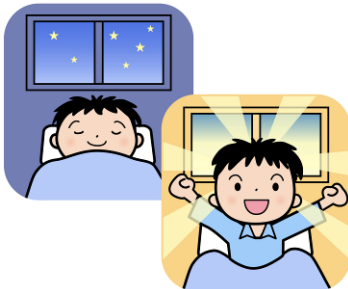
令和3(2021)年5月号
大阪市立菅北小学校

緊急事態宣言が続き、きゅうくつな毎日が続いています。このような状況の時こそ、普段と同じ生活をする事が大切です。いつもと同じ時刻に起きる、顔を洗って歯みがきをする、3食しっかり食べる、勉強する、同じ時刻に寝るといった規則正しい生活を続けるようにしましょう。

生活リズムを整えて健康的な毎日を

はやね はやお
早寝・早起き
こころ
心がけましょう

おとな いっしょ
大人と一緒に
よふかししないように！



ひろうかいふく じゅうぶん
疲労回復のためには十分
すいみん たいせつ とうこう じ
な睡眠が大切です。登校時
あたま からだ
から頭も体もすっきりし
じょうたい
た状態です。ごせるように、
おそ じ お
遅くても7時には起きましょ
う。

ちようしょく まいにち
朝食を毎日
とりましょう

じ かん
時間にゆとりをもって
バランスよく食べよう！



ちようしょく からだ なか
朝食をとると、体の中に
えいよう からだ かつ
栄養がいきわたり、体が活
どうき じょうたい
動的な状態になります。
た いちにち げん き
しっかり食べて一日を元氣
にスタートさせましょう。

まいにちはいべん
毎日排便を
しゅうかん
習慣づけましょう

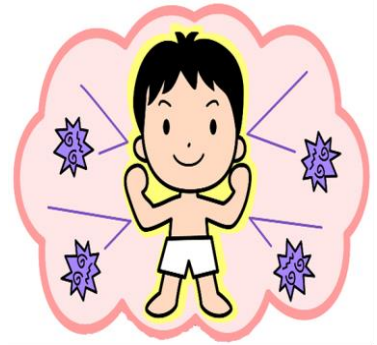
べん で まいあさ
便が出なくても毎朝
トイレに行く習慣を！



き そくただ はいべん み
規則正しい排便リズムを身
つ につけることで便秘を防げ
べん び ふせ
ます。しよく ご い ちよう かつぱつ
食後は胃腸が活発
うご はじ ちようしょく
に動き始めるので、朝食
ご 後にトイレにすわると効果
てき
的です。

からだを守る機能 免疫を知ろう！

体内に入ってきたウイルスや細菌などの「異物」を攻撃する、または排除する働きを免疫といいます。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活をしていても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。



さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いやうがいとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが、感染症の予防対策の基本といえます。そのためには、次のようなことが有効です。

●栄養バランスのとれた食事

●十分な睡眠

●適度な運動

●ストレスの発散

●よく笑う



保護者のみなさまへ.....

○最近、毎日のお家での体温測定と健康観察を忘れてくる児童が見受けられます。朝の忙しい時間帯にお手数です



が、健康観察表に必ず記録していただき、登校の際に担任まで提出してください。また、休日の体温・健康観察も記録をお願いいたします。

○熱（平熱より1度程度高い場合）、咳・喉の痛み・鼻水・息苦しさ・だるさ・頭痛・下痢などのかぜ症状がある場合は、医療機関を受診し、主治医から療養と登校の可否ならびにその時期に関する指示を受けてください。また、やむを得ず受診できない場合、薬などを服用せずに症状が治まれば、翌日と翌々日はお家で休養したのち、登校するようにしてください（出席停止となります）。