

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ことが大切です。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・早起きを
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 疲労回復のためには十分
じゅうぶん な睡眠が大切です。登校時
すいみん たいせつ とうこうじ
からだま 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 お遅くとも7時には起きまし
よう。

ちょうしょく まいにち
朝食を毎日
とりましよう

じかん 時間にゆとりをもって
バランスよく食べよう！



ちょうしょく からだ なか
朝食をとると、体の中に
えいよう からだ かかつ
栄養がいきわたり、体が活
どうてき じょうたい 動的な状態になります。
しっかり食べて一日を元気
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
い しゅうかん 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
に付けることで便秘を防げ
ます。食後は胃腸が活発
うご はじ い ちょう かっぱつ
に動き始めるので、朝食
ご こうか ご こうか
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、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

●ストレスの発散

●適度な運動

●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）。

