



ほけんだよい

広島市立井原小学校
平成25年1月18日

臨時号



元気なうんこ

運動
食事
睡眠
が大切!!

1月8日に、身体計測とともに、保健指導をしました。

今年度行ってきた生活リズムチェックの中で、前回・前々回共に気になっていた「排便」の内容をメインとして、生活習慣の重要性について指導しました。子どもたちは、自分の生活と照らし合わせながらしっかりと話を聞いていました。

今回の生活チェックでは、①、⑦の睡眠に関する内容が出来ていない人が多く、朝食の摂取率は、以前よりもさらに上がりました。保護者の方々のコメントは、「休日はだらけてできなかった。」「自分もできなかったので家族で生活習慣を見直したい。」などがありました。引き続き、より良い生活習慣づくりにご協力お願いいたします。



がんばって
みようかな~

インフルエンザが流行中



全国的にインフルエンザが流行り始めています。安佐北区内でも、学級閉鎖になった学校があるとの報告がありました。

井原小学校ではインフルエンザに罹患した児童はいませんが、近くまで迫っています！十分ご注意ください。

休日の過ごし方ポイント

- * 外から帰ったら手洗い・うがい！
- * 人ごみにできるだけ近づかない！
(仕方ないときはマスク着用★)
- * 規則正しい生活習慣をする！

決め手は休日にある!?

インフルエンザ 流行中。休み明けに体調をくずす人も多いようです。休んだはずなのに、なぜ…？

◆**友だちと遊びに出かけた。**
人の多いところには、かぜのウイルスもいっぱい!! 連れて帰ってきてしまったのかも。

◆**たっぷり寝だめをした。**
◆**夜ふかしを楽しんだ。**

いつもと違いすぎる生活リズムが、体調をくずす原因かも。休日の過ごし方が、次の1週間の元気を左右します。いつもの生活リズムを乱しすぎないように、気をつけましょう。

人数 (人)	毎日できた	4~6日できた	1~3日できた	1日もできなかった
①朝、決まった時間に起きた。	12	35	5	1
②顔を洗い、歯みがきをした。	39	8	4	2
③朝、ご飯を食べた。	48	5	0	0
④1日1回以上、うんこをした。	19	23	11	0
⑤運動をして、体を動かした。	23	26	3	0
⑥夜、歯みがきをした。	41	5	4	2
⑦夜、決めた時間に寝た。	14	28	9	1

* 青○は気になる項目、赤○は良くなっている項目です。

全国学校給食週間が始まります

1月24日~30日は「全国学校給食週間」です。学校給食に関する活動を計画しています。そこで、保護者の方々へご協力をお願いしたいことがあります。

学校給食週間の期間中、保護者の方々が好きだった給食献立を教えてください、校内放送に活用したいと思っています。下の用紙に好きだった給食献立をご記入いただき、切り取って担任にご提出ください。記名の必要はございませんのでぜひご協力お願いいたします。

きりとり

《好きだった給食献立》

提出期限:1月22日(火)

〈エピソードなどあれば〉