

# けんこう



平成28年12月22日(木) No.14  
津市立南立誠小学校 ほけんだより

ふゆ やす

げん き

## 冬休みも元気にすごそう!



1年の中で夜が1ばん長い日を「冬至」といいます。(今年は12月21日)昔から、この日にカボチャを食べたり、ユズをうかべたお風呂に入ったりするとカゼをひかなくなる、という言いつたえがあります。カボチャにふくまれているカロテンやビタミンA、ユズにふくまれているビタミンCは、どちらもカゼ予防に効果があるといわれています。そのため、19日の給食でもカボチャ、ユズが出ていましたね。また、寒い日がつづくので、ユズのかおりのお風呂にゆっくりつかって、冬を元気にのりきりしましょうね。



### 冬のけんこうチェック

できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/>	て 手あらいうがいを している		<input type="checkbox"/>	さむ 寒くても、からだを 動かしている	
<input type="checkbox"/>	はやね・はやおきを している		<input type="checkbox"/>	こまめに部屋の空気を 入れかえている	
<input type="checkbox"/>	すき・きらいなく、 なんでも食べている		<input type="checkbox"/>	したぎ 下着をつけている	
<input type="checkbox"/>	お風呂であたためり、 せいけつにしている		<input type="checkbox"/>	カゼなどにかからない うつさない方法を知っている	

#### ○が8コの人

今年1年けんこうてきな生活を送ることができましたね。来年もきっと楽しく元気にすごせましょう。

#### ○が6~7コの人

まずまずけんこうに気をつけてすごせましたね。来年は今年できなかったことを心がけて、もっと元気にすごしましょう。

#### ○が3~5コの人

体が冷えていませんか?冬休みは生活リズムをくずさないように気をつけましょう。しっかり寒さ対策をしましょうね。

#### ○が2コ以下の人

体調をくずしやすくなっていませんか?冬休みのあいだにしっかり休んで、3学期は元気に登校できるように体調と生活リズムをととのえよう。



# 1月の保健行事予定

<3学期身体測定>

- 11日(水) 4年生
- 12日(木) 1年生
- 13日(金) 2年生
- 16日(月) 3年生
- 17日(火) 5年生
- 18日(水) 6年生

身長・体重測定と、保健指導を行う予定です。



★体操服の半ソデ・半ズボン・はだして測定できるよう、脱ぎ着しやすい服で来てください。  
★かみの毛は頭の上でくくらないでください。



## あたためていますか？

### 3つのくび

くび マフラー

てくび 手ぶくろ

あし くび くつ下



くび ネットウオーマー

てくび 長そで

あし くび タイツ・レギンス

外であそぶときや、出かけるときには、しっかり寒さ対策をするようにしましょう！



## もし、インフルエンザ等の感染症にかかってしまったときは・・・

- ★まずは休養・栄養・水分補給・保温をしましょう。無理をせず、早めに病院を受診しましょう。
- ★冬休み中の罹患では、出席停止証明書の提出は不要です。1月10日に、担任に報告をしましょう。
- ★3学期が始まってからインフルエンザ等で登校できない場合は、欠席届または保護者による電話連絡で、8時20分までに学校へ知らせてください。医師より登校許可が出てから、出席停止証明書を持って登校するようにしてください。(※出席停止証明書の提出がおくれる場合は、担任までご連絡ください。)
- ※出席停止証明書は、学校ホームページからもダウンロードできますのでご活用ください。
- また、学校でお渡しした様式や、病院で用意していただいている用紙で提出していただいても結構です。

### 年末年始・夜間の医療情報

※津市広報(平成28年12月16日号健康づくりだよりから)

三重県救急医療情報センター (24時間受診可能な医療機関を案内)

○ホームページ <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/> ○携帯サイト <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

○電話案内 059-256-1199 (診療時間外受診のとき)

津市救急・健康相談ダイヤル24 (24時間医師や看護師等が対応)

○フリーダイヤル 0120-840-299 ※通話料・相談料は無料です

