

2月

あまいる

平成 29 年 2 月 2 日

羽地小学校保健室

*おうちの人とよんでね

3学期が始まったと思ったら、もう今年のカレンダーも2枚目！沖縄のあちらこちらから聞こえてくる桜の便りが、少しずつ春のおとずれを感じさせてくれますね。季節のかわりめは、体調をくずしやすいものです。ちょっと、かぜっぽいな～、気分が悪いな～と思ったら、ムリをせず早めにぐっすり休むことが大切です。



注意!! インフルエンザ 感染性胃腸炎

名護市内の学校ではインフルエンザで学級閉鎖になっている学校もあります。今までのうがい・手洗い・人ごみをさける・マスクの着用などで予防を心がけましょう。羽地小学校でも、38℃以上の発熱や、腹痛、おう吐、下痢などの症状でお休みしている人がいます。おかしいなと思ったら、早めの受診をお願いします。

換気をこまめに



教室をしめきつたままで勉強をつづけていると、目には見えませんが空気がどんどんよごれていきます。まど窓をあけ、きれいな空気をいれましょう。

〈お知らせ〉 学校保健委員会 講演会

「成長期の食事 基本の“き”」

- ◆日時：平成29年2月15日（水）10:40～11:25
- ◆場所：本校 体育館
- ◆講師：友利 由希

ロクト整形外科クリニック：管理栄養士（日本協公認スポーツ栄養士）

2月の授業参観日の日となっています。たくさんの参加お待ちしております!!

※5大栄養素、3食のとり方、バランスの良い選び方、水分補給、間食のとり方等成長期の子ども達にとって大切な食事についてのお話です。

自分にあったストレス法を見つけよう!!

「なんだか、やる気がおきない」「頑張ろうとおもっても、体が動かない…」なんてことはありませんか？ それは、自分でも気がつかないうちにストレスがたまっているのかも。

「こころが疲れているよ」というSOSのサインなのかもしれませんね。

夜、ぐっすり眠って体の疲れをとるように、こころのスイッチもときどきOFFにして、リラックスしてくださいね。

あてはまるものにチェックしてみよう。

チェックの数が多いいほど、ストレスがたまっている状態です。

〈ストレス度チェック〉

<p>かんが 考 えがまとまらない</p> 	<p>ひと ひと 人と話をするのがイヤになった</p> 	<p>イライラしやすくなった</p> 	<p>ものごと 物事に熱心になれない</p> 
<p>こんき 根気がなくなった</p> 	<p>ちよつとしたことが思い出せない</p> 	<p>するこに間違いがおおくなった</p> 	<p>せいりせいとん 整理整頓ができない</p> 

リラックス法あれこれ

自分にあったリラックス法を見つけてね!!
心配なことや困ったことがあるときは、ひとりで悩まず、お家の人や友だち、先生に話をきいてもらおう!!



<p>バランスのよい食事</p> <p>朝食は特に大切</p> 	<p>適度な運動</p> 	<p>十分な睡眠</p> <p>睡眠時間を確保して☆生活リズムを整えようよ</p> 
<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消!</p> 	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>笑う門には福来たり</p> <p>はははははは</p> 	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかる</p> <p>疲れがとれるよ♡</p> 