



2013・1・28 No.13
西山小学校 ほけんしつ

インフルエンザ警報発令中！



愛知県に1月16日付けでインフルエンザ警報が発令されました。「ばいきんバイバイ週間」は終わりましたが、ひき続き、こまめな手洗い・うがいと規則正しい生活で、インフルエンザ予防につとめましょう。



なお、インフルエンザに罹った場合は、熱が下がっても発症後5日を経過するまで登校できません（H24年度改正）。それまで、感染力があるからです。ご承知おきください。

からだ せいかつ しゅうかん くふう 体づくり「生活リズム週間」での工夫あれこれ！

みんなが考えた工夫を紹介します。ぜひ、次の生活リズム週間で参考にしてくださいね！

おはようを30人に 言うために

- ・ 地域の人にもあいさつした
- ・ 家族みんなにあいさつした
- ・ 通学班でみんなにあいさつした
- ・ クラスで言うようにした
- ・ 目が合ったらおはようを言った

その他

- ・ 歯みがきのときに顔をあらった
- ・ 放課になわとびの練習をした
- ・ きがえの時間を短縮した
- ・ タイマーをセットしてゲームした
- ・ カードを毎日見ながら○をつけることを考えた
- ・ 忘れないようにはりがみをした
- ・ ゲームを一週間禁止にした

早くねるために

- ・ 早くお風呂にはいった
- ・ 早く晩ごはんを食べた
- ・ 15分前にふとんにはいった
- ・ みたいテレビをがまんした
- ・ ねる1時間前になったら、その後の予定を頭で考えた
- ・ ねる前に本を読んだ
- ・ 昼間、できるだけ外で遊んだ

早くおきるために

- ・ 早くねた
- ・ めざまし時計を横にセットした
- ・ めざましの音を大好きなコナンの歌にした
- ・ 二度ねをやめた
- ・ いつもより10分はやくセットした

せいかつ 生活リズム週間でがんばった人が多いクラス
 ～金のシール・銀のシールをゲットした人が多い～

- 第1位 1年2組 (82%)
 2位 3年1組 (80%)
 3位 2年1組 (76%)
 4位 2年2組 (75%)
 5位 5年1組 (73%)

さむい 寒い冬にしては、みんなよくがんばっていたよ！

げんき 元気に
あいさつを
しよう！



げんき ひと 心の元気がない人、いませんか？

なやみ 悩み・不安・怒り・ストレスがあって
 げんき 元気がでない...



こんど
ときは

ひと ひと
あうちの人や友だち、
せんせい 先生などに話してみよう



はな だれにも話せないときは
ほけんしつ 保健室へ来てくださいね



きんてんかん 気分転換をしてみよう

あは 笑う



おんがく 音楽をききながら
うご からだを動かす

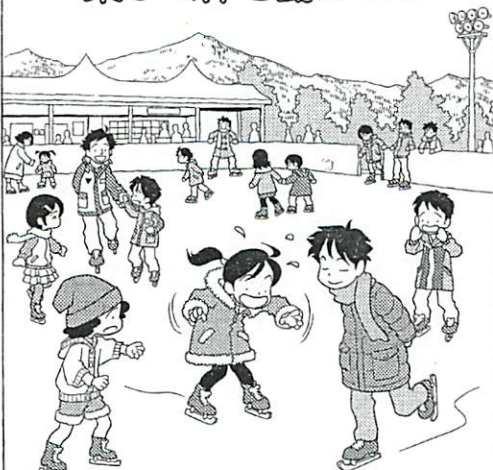


お風呂 入るたび
リラックスする



まちがいさがし 7

事故に気をつけて
楽しく体を動かそう



事故に気をつけて
楽しく体を動かそう

