

ほけんたより



大野城市立大野北小学校
令和8年 2月 2日
養護教諭 長濱

雪が降るほど寒い日があったかと思えば、春のように暖かい日があるなど、
気温差が激しい日が続いています。
1月の終わりごろから再びインフルエンザが増え始めています。B型も確認されていますので、引き続き、感染予防を行いましょう。

ココロ からだ げんき す
心 も 体 も 元気に 過ごそう ♪

心の不調があると

ねむれない すぐカーツとなる すぐにつかれる おなかがすかない

ぬるま湯でゆっくりお風呂 しっかり睡眠

リラックスを心がけましょう

自分の時間を大切に 笑う

お知らせ

保健委員会で『健康ウォークラリー』を計画しています。
『健康ウォークラリー』とは、校内を歩いて周り、健康に関する問題を解いていく活動です。
今、保健委員さんが楽しい活動になるよう、がんばって準備をしています。楽しみにしてください。
※ 詳しい内容は保健委員さんからお知らせします。



【朝ごはんエッセイ10】朝ごはんと排便
みなさんは毎日排便していますか？保健室に腹痛で来室した人に聞くと、「最近ずっと出ていない」という人が多いです。
私たちはご飯を食べ、体に栄養を取り入れます。そして、食べ物の残りや体の中でいらなくなったものを使として体の外に出します。
毎日便を出してすっきり過ごすためには、朝ごはんが大事です。朝ごはんを食べることで、腸が動きだし、便が出やすくなります。合わせて、水分をとること、トイレに行く習慣をつけることも大切です。
朝起きて、『水分→朝ごはん→トイレ』を習慣にしましょう



- ★ 3学期になって、子どもたちが保健室に身長を測りにきました。「このあいだより3cm伸びている～」と嬉しそうな声が聞こえてきます。3学期は発育測定がないので、身長・体重が気になる人は、保健室に測りに来てくださいね。
- ★ 先日、6年生の薬物乱用防止教室が行われました。学校薬剤師の富松先生に講話いただき、最後は断り方のロールプレイングを行いました。アドリブを利かせたセリフと、断り方が上手で、素晴らしかったです。