

保 健 に よ り

平成 25 年 4 月 26 日

No.2

矢祭町立内川小学校 保健室

発行責任者：養護 熊倉

★新学期が始まり 3 週間がたちました★

お子さんのお家での様子はいかがでしょう？そろそろ、新学期の疲れが始める頃かと思います。

？？体も心も元気かな？？

なんとなく、気分がすっきりしない、やる気が起きないなど、心に元気がないときがありませんか？そんなときは・・・



- ① しっかり睡眠をとる。
- ② 運動をする。
- ③ 1日3食をしっかりと食べる。
- ④ お風呂につかってゆっくりする。

心の元気は、普段から規則正しい生活をしたり、のんびりとした時間を過ごしたりすることで復活します。ぜひ、明日からの3連休をリフレッシュの3連休にしてくださいね！

★お茶うがいについて(お願い)★

毎年10月から3月まで各家庭での協力の下、お茶を持ってきていただいていたが、**今年度から、年間を通しての実施としたい**と思います。

- (1) 子どもたちが、自分でかぜやインフルエンザ等のウィルスを予防できるように、ご家庭でも毎日手洗い・うがい・水分補給をしっかりと行えるよう声かけをお願いいたします。
- (2) 咳エチケットはマナーの一環となっています。お子さんが咳のひどい状態のときには、マスクを着用させるようお願いいたします。
- (3) 学校でのかぜ・インフルエンザ等の予防対策のため、『お茶うがい』を学校で実施いたします。ペットボトルや水筒に入れたお茶を来週から学校へ持たせるようお願いいたします。



うがいにお茶がいいわけ

お茶に含まれている「カテキン」がインフルエンザの増殖活動を止める効果があると言われていいます。また、お茶はブクブクうがいをするとむし歯の予防にもなるとも言われています。

(本校では、むし歯の多いことが課題となっておりますので、ご協力をお願い致します。)

