



桜谷小
保健室
H30. 1. 26

日野町内では小中学校ともにインフルエンザによる学級閉鎖が相継いでいます。桜谷こども園さんでもたくさんの欠席がありました。今回はA型とB型が入り混じっているため、長期戦になるかもしれません。外出するときにはマスク、家に帰ってきたら手洗い、うがいをするなど自分でできる予防をしながら守りましょう。予防接種を受けたことで熱が上がらなかった、でも



インフルエンザだったということも聞きます。体調がくずれたら「もしかしたら？」と疑いながら、睡眠をとって体を疲れさせない、ビタミンなどの栄養バランスや水分補給にも気を配ってくださるようお願いします。

今週は7人がインフルエンザで欠席しました。

「げんきなからだをつくろう」健康週間をおえて

インフルエンザ、胃腸かぜなどで欠席をしていた人が多く、健康週間ができない人たちもありました。そのなかで取り組んだ人たちをお伝えします。おうちの人に協力してもらう内容は、「あまりおこらないで」「起きないときがあるから起こして」「下からお～い！と言って」など読んでいて、ほほえましく、いっしょに取り組んでいる姿が浮かんできました。

3年生・4年生

- ★早くねたらぴったり起きられた。しおんさん
- ★めあてをきちんとやりとげられてうれしかったです。るかさん
- ★9時にはおふとんに入りたい。わせいさん
- ★アラームをつけわすれないようにしたら起きられた。しょうまさん
- ★とても早くねたら、早く起きられた。あいなさん
- ★勉強のとき、ゲームがやりたいと思って少しだめ



なときがあったから、少し勉強をがんばりたいです。あゆむさん

★早起きができなかったから、目覚まし時計などを使って早起きしたいです。

ゆういちろうさん

1年生

★とけいを見るようになりました。そうすけさん

★さむくてもふとんからすぐにでたら、めがさめた。にいなさん

★おきないといけないとおもってがんばった。かのんさん

★早くねたら早くおきられるようになった。あきとさん

2年生

★夜にせきがでて早くねられなかった。しょうごさん

★自分で決めてすすんでできた。そうたさん

★むしばになりたくないとおもって、がんばりました。りんさん

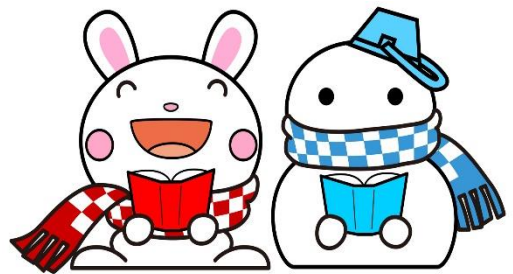
★はやねをしたら、はやおきができた。あずみさん

5年生

★目覚まし時計で、きちんと起きられたのでよかったです。ななさん

★目覚ましをかけたなら起きれるようになった。はるとさん

★たまに、先に顔があらえてないときがあった。なので早く起きるようにしたいです。ゆうきさん



6年生

★めあてがあるからできるようになった。あいるさん

★ふろに入った後すぐにみがいた。テキパキと動けた。はやとさん

★目覚ましを6時20分にセットしたから起きられた。かのんさん

おうちの人からのうれしい言葉



1週間の取組をみていただきありがとうございます。子どもたちといっしょに生活習慣を身につける雰囲気をつくっていただいて、普段の生活を見直すきっかけにして、よりよい健康な生活に近づける努力をしていきましょう。今回も子どもたちにたく

さんの励ましが書かれていましたので、紹介させていただきます。

♥今週はすごくがんばれたと思います。この調子でがんばってくださいね。

中澤さん

♥朝寒くて起きづらいけど、早ね早起き朝ごはんはとても大切なので、がんばりましょう。ゲームをしないはグッドでした。奥野さん

♥目覚まし時計を使っても起きられないので、起こす手助けをしましたが、本人が「起きよう」と思ってくれたので、ぐずることなく起きることができてホッとしました。中野さん

♥時間に余裕をもって起きているので、朝はゆっくりしっかり用意ができていました。谷口さん

♥決まった時間に決まったことをしたので、いろんなことをスムーズにすることができました。新学期が始まってから明日の服を用意することまでできるようになりました。北川さん

♥夜も少しずつ早く寝られるようになってきているので、この調子でがんばってほしいです。井上さん

♥毎日、早寝早起きでがんばれました。
この調子で規則正しい生活を身につけてほしいです。神川さん

♥布団に早く入ったけど、咳が出たりして、なかなかねられなかったね。落ち着いたら、「9時にねる」をがんばろうね。増田さん



♥学校に行く前の支度は時間を見ながら、自分で次はなにをすればいいか、考えて行動できるようになったので良かったと思います。遠城さん

♥ほとんどできていたからこれからも、この調子でがんばって！井阪さん

♥体調不良な日もありましたが、元気な日はがんばれていました。川筋さん

♥毎日、きちんと早起きができていて頑張ったね。この調子ですずっとがんばろうね。細川さん

♥朝起きがしっかりできていました。吉沢さん

♥自分のことを自分でできるようになってきてよかったね。これからもがんばってね。辻さん