

R5.12.19 唐津市立大良小学校 保健室 文書 〇〇〇〇

今年も残りわずかとなりましたね。冬休みには、クリスマスに大晦日、お正月 とイベントがたくさんあります。楽しい時間を過ごしてほしいですが、冬休みも

「健康第一!」です。規則正しい生活を心掛 けて、けがなく、病気なく、過ごしてほしいと思 います。冬休み明けに、元気なみなさんの笑顔に 会えることを楽しみにしています。(*^^*)













現在(12/15 時点)の健康診断における受診票 の回収状況です。

まだ、受診勧告書をもらっている半分 以上の人が受診できていないようです。

受診勧告書をもらった全員の人から受診禁しまたは保護者確認)を回 収しています。



2 学期に受診した人も数人いましたが、まだ半分以上が歯医者に行けていないようです。



受診票(または保護者確認) を回収できていない児童には、 再度受診勧告書を配布してお ります。年末年始は大変お忙し いとは思いますが、早めの受診 をお願いいたします。受診され た際は、必ず受診票を学校に御 提出ください。

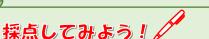
定期受診をしている等で受診票を提出されていない場合は、次回受診されるときに病 院で記入いただいたものを学校まで御提出いただくようお願いいたします。また、経過 で受診されない場合は、保護者確認欄(または余白)に御捺印の上、その旨を 助告書に記入して御提出ください。

"秦"""不""秦"法。率于秦州和""秦"秦"此"不""秦"这些不"秦州和""秦"(秦"达、大""秦"这、朱""秦"战、共、"秦"达、大"大"等。这一大大",秦、"秦"达、朱、"秦"达、朱、"秦"达、



健康委員会さんたちが、「風邪の症状」 「風邪の予防」についての説明をしてくれる ました。

12月はインフルエンザが流行り、体調 を崩す人がたくさんいました。冬休みに体 調を崩してしまわないように、冬休み中も しっかりと感染症対策を心掛けましょう。



あなたのウイルス防御力は どれくらい!?



2) 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている。 (a. 毎日 b. ときどき c. できていない)

3) 外から帰ったら、石けんで手洗い・うがいをしている。 (a. 毎日 b. ときどき c. していない)

食事の前やトイレの後も、石けんで手を洗っている。_ (a. 毎日 b. ときどき c. していない)

5) お風呂でゆっくり湯船につかっている。 (a. 毎日 b. ときどき c. していない)



適度に運動している。(a. 毎日 b. ときどき c. していない)

近くに体調が悪い人がいるときは、マスクをしている。 (a. つけている b. ときどき c. していない)

9) 他の人と食べ物や飲み物をシェアしていない。 (a. していない b. ときどき c. している)

10) 気分転換などをして、ストレスをためないようにしている。 (a. 毎日 b. ときどき c. していない)

81~100点

すばらしいです!この調 子でウイルスに負けない健 康な毎日を過ごしてくださ

鉄壁の防御力

31~60点

もう少しがんばろう!毎 日の心がけで、自分の体を守れるということをわすれ ないでね。

隙だらけの防御力

61~80点

惜しい!あと少しがんば: れば、防御力はぐーんとア| ップします。レッツチャレンジ!

なかなかの防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか?ウイルスに負 けない生活習慣に変えてい きましょう。

よわよわな防御力・







a…10 点 b…5点 C…0点

合計点

/100点











