



ほけん だより 12月

令和4年12月
西郷小学校
保健室

2022年も残り1か月になりました。どんな1年でしたか？

12月はいよいよ本格的な寒さを迎えます。冬休みにはクリスマス、お正月、楽しい行事がたくさん待っていますね。そんな1年の終わりと初めを元氣いっぱい過ごせるように、手洗い、うがい、マスク着用をしっかりと行い、風邪や感染症から自分の体を守りましょう。

12月の保健目標 冬の病気に気をつけよう

新型コロナウイルス感染症も第8波を迎えています。風邪症状で保健室に来室する児童も増えてきます。風邪症状（発熱、喉の痛み、咳、鼻水）など、感染症を疑う症状で来室した場合は感染状況によってはお迎えをお願いすることもあります。毎朝、検温もよろしくお願いします。

みなさんは、毎日規則正しい生活ができていますか？食事・運動・睡眠、この3つをバランスよく保つことが元氣であるためにとても大切です。下の(a b c)から選んで自分は何か点数を付けてみましょう。81~100点の「鉄壁の防御力」を自指してできていないところは改善してみましょう。

あなたのウイルス防御力どれくらい？

家で

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| ① 朝ごはんを食べている | (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない) |
| ② 肉・魚・野菜など
栄養バランスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ 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. していない) |
| ④ 外から帰ったら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 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) |
| ⑥ 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) |
| ⑦ こまめに換気している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑧ 部屋を加湿している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ストレスがたまって上手に解消している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 体調が悪いときは外出していない | (a. していない b. ときどきする c. している) |

外で

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| ① 体を冷やさないようにしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ② 適度に運動している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ ドアノブやつり革などを触った手で
目・口・鼻を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ④ 食事の前やトイレの後などに、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 手指のアルコール消毒をしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ マスクをつけている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ マスクの表面を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ⑧ 人混みを避けている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない | (a. していない b. ときどきする c. よくする) |

採点してみよう!

a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点

鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。

なかなかの防御力

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ!

スキだらけの防御力

31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけて、自分の体を守るということを忘れないで。

よわよわの防御力

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。

ふゆやす げんき たの す き 冬休み元気に楽しく過ごすために気をつける6つのこと

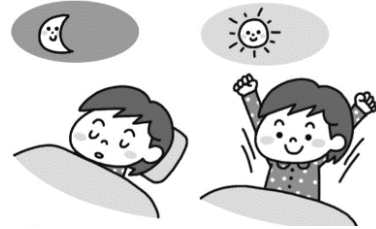
1 かんせんしょうたいさく 感染症対策をすること

ひとごみにいくときはマスクをつけること、そとからかえってきたら手洗いうがいをおこなうことを意識して、ウイルスを体の中に入れてないようにしましょう。



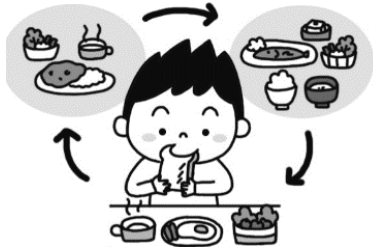
2 はやねはやお 早寝早起きをすること

休みの日も平日と同じように規則正しい生活をしましょう。遅く起きたり遅く寝たりすることは生活リズムが乱れ、体調を崩す原因にもつながります。



3 まいにち しょくしょくじ 毎日3食食事をとること

朝ごはんは1日のエネルギーの元になります。朝はいつも通り起きて、バランスよくしょくじをすることを心がけましょう。



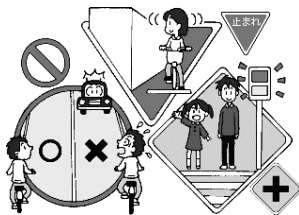
4 そと あそ 外で遊ぶこと

運動することはストレス発散や睡眠の質の向上にもつながります。



5 けがにき けがに気をつけること

休みの日も落ち着いた生活を心がけましょう。自転車に乗るときはヘルメットをかぶる、横断歩道をきちんとわたるなどルールを守って安全に過ごしましょう。



6 でんしきき つか かた き 電子機器の使い方に気をつけること

ゲームやスマートフォンなどの使い過ぎに気をつけましょう。長時間の使用は視力低下にもつながります。時間を決めて、安全に楽しく使しましょう。

