



令和5年12月  
西郷小学校  
保健室

2023年も残り少なくなりました。今年はどうな1年でしたか？

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、うがいなど感染症対策をしっかりと行い、風邪や感染症から自分の体を守りましょう。給食準備時間は、全員マスク着用になっています。毎日、1枚以上マスクを持ってきてください。よろしくお願ひします。

12月の保健目標

冬の病気に気をつけよう

インフルエンザがとても流行しています。保健室にもかぜ症状で来室する児童が増えてきています。感染症を疑う症状で来室した場合はお迎えをお願いすることもあります。

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っても大切です。下の(a b c)から選んで自分は何点か点数をつけてみましょう。81~100点の「鉄壁の防御力」を目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も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、自分の体を守れるということを忘れなで。

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

ひとごみに行く時はマスクをつけること、外から帰ってきたら手洗い・うがいを行うことを意識して、ウイルスを体の中に入れないようにしましょう。



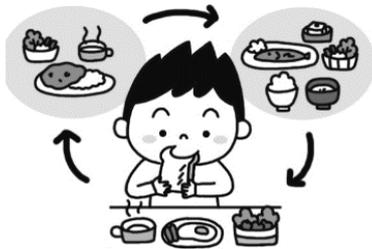
## 2 はやねはやお 早寝早起きをすること

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、バランスよく食事することを心がけましょう。



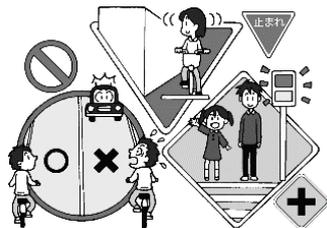
## 4 そと あそ 外で遊ぶこと

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。時間を決めて使うようにしましょう。

