



# げんき

ふゆやすみも  
はみがきを  
わすれずに!



ほけんだより NO. 121 H29. 12. 22 川本南小学校保健室

## 17日間の冬休みを体も心も元気に過ごしてください!!

いよいよインフルエンザの流行シーズンに入りました。本校でもインフルエンザにかかった児童がいます。深谷市内やとなりの寄居町でも学級閉鎖を行った学校が増えています。インフルエンザや感染性胃腸炎などの病気にかからないよう『生活リズム』、『感染症予防』に気をつけて、よい冬休みをお送りください。



**お出かけ先でも うつらない! とにかくこまめな石けん手洗い!**

つらい**感染性胃腸炎**

**インフルエンザ**の  
予防にもなります!



**ノロウイルス** しっかり予防をお願いします!



とくに  
おおぜい  
大勢の人が  
つか  
使う**トイレ**

《こんなところに **ウイルス** がいます!》

**トイレ**のレバー

**トイレ**の水道の蛇口

**トイレ**のドアノブ

お店のドアの取っ手

エスカレーターや階段の手すり

電車やバスのつかまるところ

○外出した後

○食べる前

○トイレの後には

必ずていねいに

**石けん手洗い**

をしてください。

目には見えなくて

も手にウイルスがつ

いていると思って、

しっかりとウイルス

を洗い流しましょう。

6つのポーズで、楽しく手洗い!



1 おねがいのポーズ



2 カメのポーズ



3 お山のポーズ

ポイントは「てのひら」!  
てのひらをあわせて  
スリスリ。

ポイントは「手の甲」!  
親子ガメのように  
両手を重ねてスリスリ。

ポイントは「指の間」!  
指と指を組んで三角の  
お山を作ってゴシゴシ。



4 おおかみのポーズ



5 バイクのポーズ



6 つかまえた!のポーズ

ポイントは「指先」!  
おおかみのように  
つめを立てて、ゴシゴシ。

ポイントは「親指」!  
バイクの運転みたいに、  
親指をつけ根からくりくり。

ポイントは「手首」!  
手首をにぎって  
くりくり。

てから口に  
ウイルスが  
はいま  
入る前に  
ブロック  
してね!!



だい 第1回 **南小元気アップカード** の結果をお知らせします

ご協力  
ありがとうございます  
ございました！

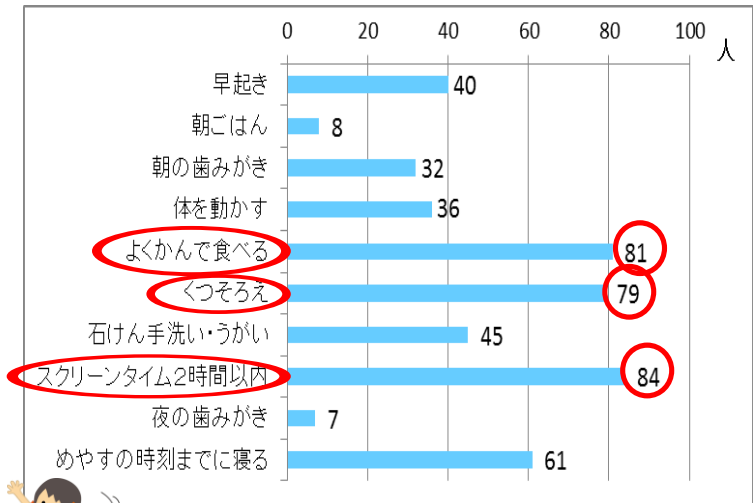


今年度の元気アップカード

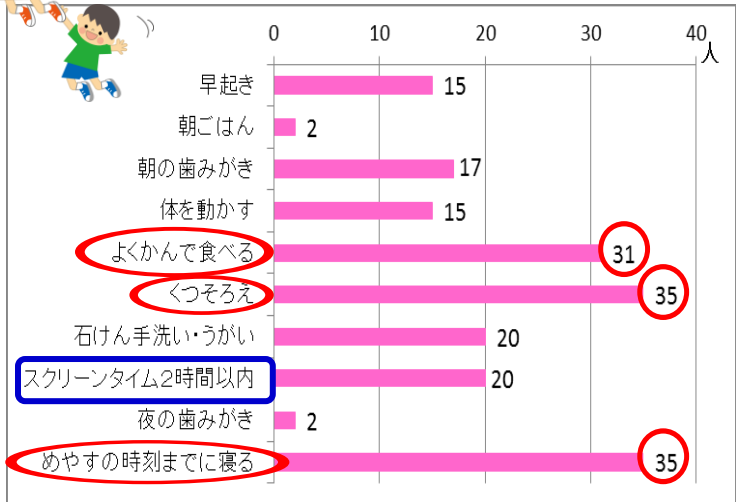
では、新しく「よくかんで食べる」を入れ、「テレビなどの視聴時間」と「ゲームの時間」を「スクリーンタイム（画面を見る時間）」としました。自分の生活を振り返りなかなか毎日できないことでは、スクリーンタイム、よくかんで食べる、そしてくつそろえの3項目が多い結果となりました。

そこで、毎日できていないことの中から特に直したいと思うことを選び、1週間、取り組んでもらいました。児童のみなさんが特に直したいと思ったことで多かった項目は同数で、くつそろえとめやすの時刻までに寝るでした。次によくかんで食べる

なかなか毎日できないこと（複数回答）



特に直したいこと（一つを選んで回答）



上位3項目を比較すると、毎日できないことの1位のスクリーンタイムは、特に直したいことの上位に入っていないことがわかります。それは、なぜなのでしょう。

なかなか毎日できないこと			特に直したいこと		
1位	スクリーンタイム	84人	1位	くつそろえ	35人
2位	よくかんで食べる	81人	1位	めやすの時刻までに寝る	35人
3位	くつそろえ	79人	3位	よくかんで食べる	31人

直したい生活習慣について家の人と一緒に考えて、新しい年を迎えましょう！



1月の学校保健委員会第1回・第2回の元気アップカードのまとめを報告します。それでは、みなさん、よい冬休みをお過ごしください！！

