



# 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. 11

R2. 12. 25 川本南小学校保健室



## あした 明日から冬休み、2学期はどうでしたか？

2学期を元気に過ごせた人は、どんなことに気を付けて生活していたから、元気でいられたと思いますか？残念ながら元気でない時期があった人は、何が原因だったのか考えてみましょう。

明日から、いつもより少し短い冬休みが始まります。インフルエンザや感染性胃腸炎、そして今年は新型コロナウイルス感染症などの病気にかからないよう『生活リズム』、『感染症予防』に気を付けて、よい冬休みを送ってください。



冬休みも『生活リズム』をくずさないようにしましょう！

### 朝スッキリ！

朝は、普段学校へ行くと同じ時間に起きて、朝ごはんを食べよう！



### 昼イキイキ！

昼は、宿題や運動、お手伝いなど1日の計画を立てて過ごそう！



### 夜グッスリ！

夜は遅くても1・2年生 9時、3・4年生 9時半 5・6年生 10時までには寝よう！



《こんなところに ウィルス がいます！》

### トイレのレバー

お店のドアの取っ手

### トイレの水道の蛇口

エスカレーターや階段の手すり

### トイレのドアノブ

電車やバスのつかまるところ

### \* とにかくこまめな手洗い



石けんを使って2度洗いが効果的！

手から口にウイルスが入る前にブロックしてね!!



### \* マスクの着用

予防にはマスクが効果的です。せきが出る人は他の人へうつさないためにマスクをして、せきエチケットを守りましょう。



### \* 歯みがき

歯みがきも感染症予防には効果的です。



保健員作成の歯みがきカレンダーの記入をお願いします。

\* 不要不急の外出はひかえましょう。



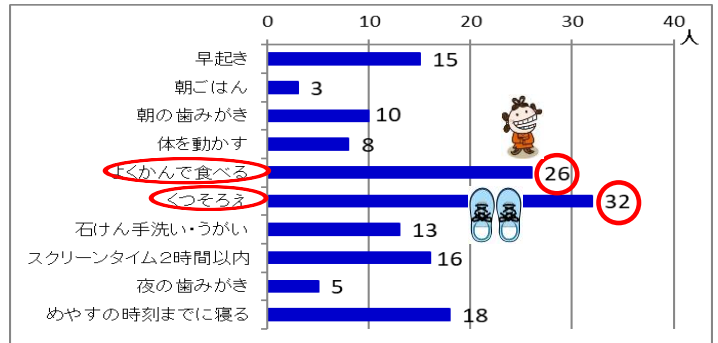
ご協力ありがとうございました!



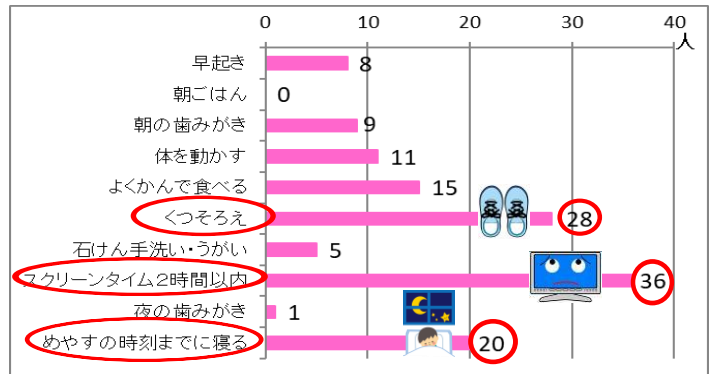
第1回 (11/5~11実施)、第2回 (12/3~9実施) の南小元気アップカードの結果から、みなさんがどんなことを特に直したいかをまとめました。

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第1回では「くつそろえ」、「よくかんで食べる」でしたが、第2回では「スクリーンタイム」が増えました。

## 《第1回》 特に直したいこと (一つを選んで回答)



## 《第2回》 特に直したいこと (一つを選んで回答)

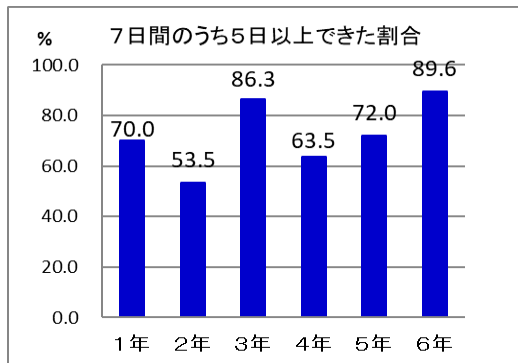


1週間のチャレンジで、5日以上できた人の割合は全校で第1回72.5%、第2回77.4%で、第2回の方が増えていました。

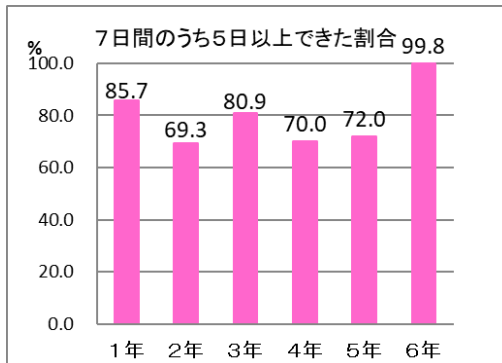
苦手なことを直すということは簡単ではありません。5日以上達成できた人の振り返りのことばの中には、「しっかりと意識したらできた」「家族にも声をかけてもらった」のことばが目立っていました。

自分の意識の強さと家族の人からのあたたかい応援が成功のカギになっているようです。

### 《第1回》



### 《第2回》



直したい生活習慣について、一人ひとりと一緒に考えて、新しい年を迎えましょう!



2学期も学校保健、感染症予防に関する対応にご理解、ご協力をいただきありがとうございました。明日から、冬休みになりますが、例年流行するインフルエンザや感染性胃腸炎に加え、今年は、新型コロナウイルス感染症についての心配もあります。子どもは、様々なことが原因で熱を出すことがあり、これからますます体調管理が難しくなってくると思います。感染症予防のためにも手洗いや換気はもちろん、栄養や睡眠が大切になってきますが、テレビやタブレットやゲームに夢中になると早く寝ることができない子もいます。我が家にも3人の子供がいますが、好きなテレビを見てるとなかなか布団に入らないこともあります。南っ子、そして我が子が早く寝て、しっかり睡眠をとって3学期も元気に過ごせるように心から願っています。良いお年をお迎えください。

