



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 R4. 12. 23 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、17日間の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よう！

朝スッキリ！

朝は、普段学校へ行くと
きと同じ時間
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



せっけんを使って
2度洗いが
効果的！

手から口に
ウィルスが
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。



保健委員作成の歯みがきカレンダーの記入、歯みがきテストの取組もお願いします。



ご協力ありがとうございました!



第1回 (10/18~24実施)、第2回 (11/16~22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」、「目安の時刻までに寝る」でしたが、第2回は「スクリーンタイム」が増えました。

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74.7%、第2回75.8%で、第2回の方が増えていました。

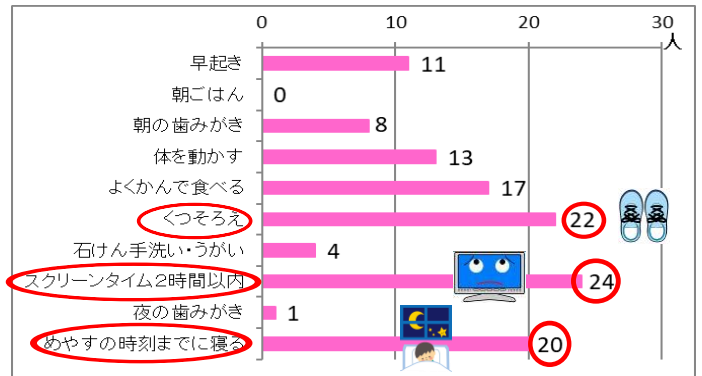
苦手なことを直すということは簡単ではありません。5日以上達成できた人の振り返りのことばの中には、「しっかりと意識したらできた」「家族にも声をかけてもらった」のことばが目立っていました。

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。

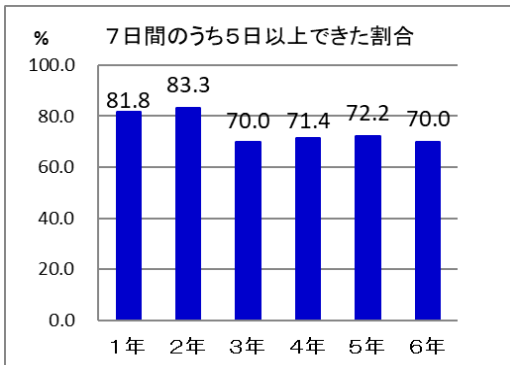
《第1回》 特に直したいこと (一つを選んで回答)



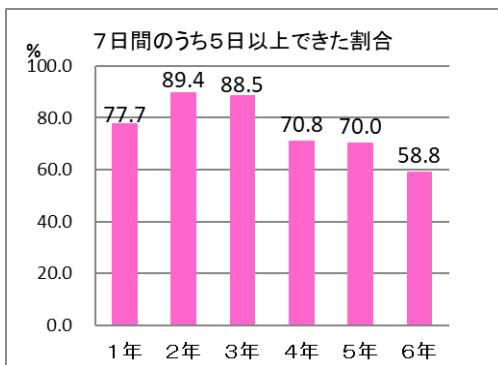
《第2回》 特に直したいこと (一つを選んで回答)



《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!



冬休みこそ! ゲーム・スマホ といいカンケイ

- 使う時間をきめる
- おうちの人とそうだん
- 目に近づけすぎない
- 明るいところで使う



時間がたっぷりあるからこそ、運動やお手伝いをして家族との時間を大切にしよう!

冬休み「ゲーム・タブレットのルール」は…(おうちの人と決めて書きましょう)

