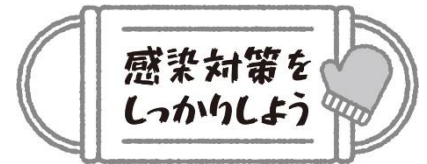


12月のほけんだより

島小学校 保健室
2022.11.30

寒さが本格的になってきて、体調をくずしやすい時期です。島小でも、かぜをひいたり、体調をくずしたりして欠席する人が増えてきています。

引き続き、ていねいな手洗いや規則正しい生活などで、感染症を防ぎましょう。



<毎朝の健康観察にかかわるお願い>

これまで、体温の報告は、健康チェックカードを使用していましたが、12月より、スマート連絡帳での体温報告へ変わります。以下の点にご注意いただき、毎日の体温報告をお願いします。

- 学校のある日は、7:50までに体温の登録をお願いします。
- 休日も含め、体温、体調の確認、登録は、毎日お願いします。
- スマート連絡帳の使用が始まるのに伴い、健康チェックカードの全校への配付は行いません。スマート連絡帳が使用できないなどの場合は、健康チェックカードをお渡ししますので、担任までお知らせください。

<新型コロナウイルス感染症予防にかかわるお願い>

新型コロナウイルス感染症が再び流行しています。親や兄弟など、家族に発熱などのかぜ症状がある場合は、念のため児童の登校も控え、自宅待機をお願いします。その場合、出席停止となり、オンライン授業を受けることもできます。

これからの時期は、クリスマスや年末年始でイベントがあること、寒さで換気をしにくくなること、空気が乾燥することなど、コロナに限らず感染症が流行しやすいです。引き続き十分な感染症予防の対策をお願いします。

3つの首^{あたま}を温めて体^{からだ}ポカポカ



きた かぜ
北風が **ピューツ** と吹いたら、
からだ
体が **ガタガタ**...

そんなあなたは、「首」^{くび}「手首」^{てくび}「足首」^{あしくび}の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している^{くび からだじゅう けっかん しゅうちゅう}ので、温めると体の内側からポカポカするのです。
^{あたま からだ うちがわ}

くび首 ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服^{ひく えら}を選ぼう

てくび手首 外に行くときは^{そと い}手袋^{てぶくろ わす}を忘れずに

あしくび足首 締めつけない、^し厚手の靴下^{あつて くつした}が◎



^{からだ}体ポカポカで、^{げんき ふゆ す}元気に冬を過ごしましょう！

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し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過ごしてください。



なかなかの防御力

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグリ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! 毎日の心がけで、自分の体を守れ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。

