



ほけんだより11月



令和7年11月6日

はくれいしょうがっこう
白嶺小学校

ほけんしつ
保健室

今年^{ことし}はいつもの年^{とし}よりインフルエンザ^{はや りゅうこう}が早く流行^いすると言われていましたが、石川県^{いしかわけん}でも10月15日^{がつ にち りゅうこう はじ}に流行^{はっぴょう}が始まったことが発表^{てあら}されました。手洗^{てあら}いうがい^{きほん}をしっかりとすること、生活リズム^{せいかつ りズム}を整^{ととの}えてウイルス^まに負けない体^{からだ}をつくることなど、基本^{きほん}の感染症対策^{かんせんしょうたいさく}をしていきましょう。少し^{すこ}でも体^{からだ}の調子^{ちょうし}が悪い^{わる}なと思ったら、無理^{むり}せずゆっくり^{やす}り休む^{たいせつ}ことも大切です。

0パーセント

がんば
頑張れないよ～



こころ じゅうてん なん
心の充電 何パーセントかな？

まいにちが がんば 毎日頑張っていると、からだ だけではなく心^{こころ}も疲れて、きづいたら心の充電^{じゅうてん}が減^へってしまっていることがあります。ごはんを食べて体^{からだ}に栄養^{えいよう}やエネルギー^{おな}をあげるのと同じように、心の充電^{じゅうてん}も満タ^{まん}に！自分^{じぶん}はどんな方法^{ほうほう}でエネルギーチャージ^{かんが}しようかな？と考えてみよう😊

100パーセント

げんき
元気いっぱい！



ゆっくり寝る

おいしいごはん
を食べる

こころ からだ
心も体も

エネルギーチャージ！

好きなことをする

友達と
おしゃべりする

☆お知らせ 11月は、保健室前の掲示板でみんなのエネルギーチャージ方法を紹介します。ぜひ見に来てください！

保護者の皆様へ

インフルエンザの流行シーズンに入りました。発熱や風邪症状での欠席をtetoruでご連絡いただく際は、以下を明記してご連絡ください。

- ☆体温(発熱の場合はいつから)、症状
- ☆受診の有無(受診した場合は結果も)
- ☆出席停止の場合はその期間



また、時期に関わらず、欠席理由は「体調不良」ではなく具体的な項目を選択してください。インフルエンザ等の感染症と診断された場合はその都度学校までご連絡をお願いします。出席停止になった場合は、登校後に学校感染症届を記入していただきます。(医師の診断書は不要です。)

ついこの間までは半袖・半ズボンの人がほとんどでしたが、上着を着たり、長ズボンに変えたり、衣替えをした人も増えてきました。「寒くないよ！」と元気なのはいいことですが、気温によって服装を調節して、体が冷えすぎないようにしてくださいね。

ほけんしつ 井口

*裏にもお知らせがあります

せいかつ

生活リズムアップウィークのお知らせ



11月は「生活リズムアップウィーク」を行います！6月にも取り組みましたが、1学期と比べて自分の生活はどうか？最近の自分は健康な生活ができているかな？と振り返ってみましょう。ぜひ、おうちの人といっしょに取り組んでくださいね。

期間：11月10日（月）～11月14日（金）

せいかつリズムふりかえりチェックシート

おうちの人といっしょに、さいきん（1か月）の自分の生活をふりかえってみましょう。



★しつもの答えに 当てはまる数字（とくてん）を、右の□の中に 書きましょう。

- 朝ごはんは食べていますか？
①まったく食べていない ②ときどき食べている ③ほとんど食べている ④毎日食べている
- 夜は どのくらい起きていますか？
①7時間より少ない ②7時間より多い ③8時間より多い ④9時間より多い
- 体育のほかに、体をうごかしたあそびや うんどうをしていますか？
①まったくしていない ②1週間に1～2回 ③1週間に3～4回 ④ほとんど毎日
- 学校のある日に、べんきょうのほかに、ネット・ゲーム・スマホなどのメディア機器をどのくらい使いますか？
①3時間より多い ②3時間より少ない ③2時間より少ない ④1時間より少ない

★チェックしたら、□の中の数字をたして 合計とくてんを書きましょう。

★合計とくてんのけっか
1 3～16てん…（いいね！このようし！） 9～12てん…（オッケー！次のレベルを目指そう！）
5～8てん…（もう少しで元気になれるそう！） 0～4てん…（元気ないかも？心配だよ～）

合計とくてん

けっか

11月 せいかつリズムアップウィーク（水・木・金）

年 月 日 名前（ ）

★うらのけっかをふりかえって、毎日をもっと元気にすごすために、自分の生活でこれからとくにかんがりたいこと2つに○をつけましょう。

朝ごはん ねる時間 おきる時間 うんどう メディア時間

元気にすごすための 自分へのめあて	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
①					
②					

せんせいのサイン

ふりかえり・これからがんばること	できた…○ できなかった…△ おうちのひとからの メッセージ	できなかった…△ ほけんしつからの メッセージ

1 自分の生活を振り返って、

「生活リズム振り返りチェックシート」
を書きましょう。

2 振り返りの結果を見て、

自分のがんばりたいことを
決めましょう。

3 自分のめあてを 考えましょう。

4 1日を振り返って、

（できた…○）（できなかった…△）を
書きましょう。

5 次の日に、担任の先生に提出して
サインをもらいましょう。

6 1週間が終わったら振り返りを書き、
おうちの人にメッセージをもらいましょう。

7 11月17日（月）に

担任の先生に提出してください。

保健室からのメッセージを書いて、
みなさんに返します。

保護者の皆様へ

生活リズムアップウィークを通して、お子様と一緒に日頃の生活習慣を見直す機会にしていただければと思います。取り組みの様子をご覧になって、お子様へのお声掛けや、取り組み後のメッセージを是非よろしくお願いいたします。