



ほけん室より11月

令和7年11月6日

はくれいしょうがつこう

白嶺小学校

ほけんしつ
保健室

今年はいつもの年よりインフルエンザが早く流行すると言われていましたが、石川県でも10月15日に流行が始まったことが発表されました。手洗いうがいをしっかりすること、生活リズムを整えてウイルスに負けない体をつくることなど、基本の感染症対策をしていきましょう。少しでも体の調子が悪いなと思ったら、無理せずゆっくり休むことも大切ですよ。

0パーセント

頑張れないよ～



こころ じゅうでん なん
心の充電 何パーセントかな？

100パーセント

元気いっぱい！



まいにちがんば
毎日頑張っていると、体だけではなく心も疲れて、気づ
いたら心の充電が減ってしまっていることがあります。ごは
んを食べて体に栄養やエネルギーをあげるのと同じよう
に、心の充電も満タンに！自分はどんな方法でエネルギー
チャージしようかな？と考えてみよう😊

おいしいごはん
を食べる

こころ からだ
心も体も

エネルギー充電！

とも 友だちと
おしゃべりする



ゆっくり寝る



好きなことをする



エネルギー充電！



☆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充電方法を紹介します。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。)

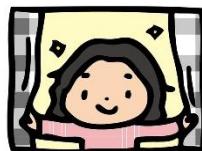


ついこの間までは半袖・半ズボンの人が
ほとんどでしたが、上着を着たり、長ズボン
に変えたり、衣替えをした人も増えてきました。
「寒くないよ！」と元気なのはいいこと
ですが、気温によって服装を調節して、体
が冷えすぎないようにしてくださいね。

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な？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）

☆
1
3
は
土
日
の
間
に
取
り
組
も
う！



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。

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ヶ月）の自分の生活をふりかえってみましょう。

★しつもんの答えに、当てはまる数字（とくでん）を、右の□の中に書きましょう。

(1) 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

(2) 夜はどのくらいねていますか？

①7時間よりもない ②7時間よりも多い ③8時間よりもない ④9時間よりも多い

(3) 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日 ③1週間に3～4日 ④ほとんど毎日

(4) 学校のある日に、べんきょうのほかに、ネット・ゲーム・スマートなどのメディア機器をどのくらいつかいますか？

①3時間よりも多い ②3時間よりも少ない ③2時間よりも少ない ④1時間よりも少ない

★チェックしたら、□の中の数字をたたして 合計とくでんを書きましょう。

★合計とくでんのけっか

13～16でん… (いいね！このちょうどよし！) 9～12でん… (オッケー！次のレベルを目指そう！)
5～8でん… (もう少しで元気になれそう！) 0～4でん… (元気ないかも？心配だよ～)

合計とくでん

けっか

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。

11月 せいかつリズムアップウィーク (小学校1・2年生用)

☆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がんばりたいこと2つに○をつけましょう。

朝ごはん	ねる時間	おさる時間	じかん	うんどう	メディア時間
元気にすごすための自分のめあて	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…○	できなかつた…△			
	おうちのひとからの メッセージ				ほけんしつからの メッセージ

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…○)(できなかつた…△)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、
みんなに返します。

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ひいたします。