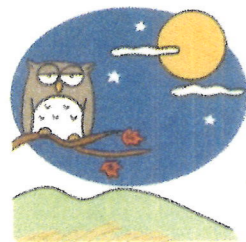


11月

保健だより

令和6年11月7日

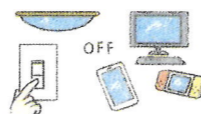
中能登町立鹿西小学校



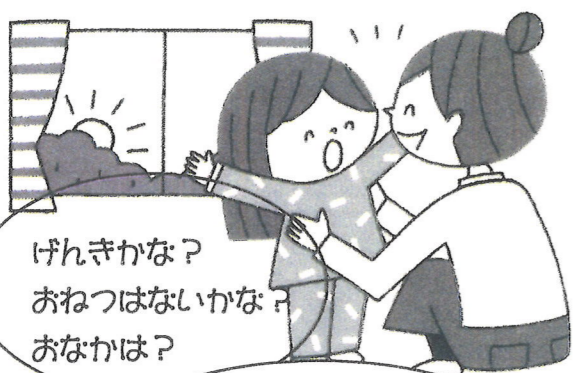
秋の夜長

日がくれるのがずいぶん早くなりました。
秋の夜長をのんびりすごしましょう。

月や星をながめたり、音楽をきいたり、本をよんだりして
ゲームやスマホなどをしない時間をすごしてみましょう。
ゆっくりお風呂にはいるのもいいですね。



朝の健康観察をお願いします



げんきかな？
おねつはないかな？
おなかは？

鹿西小では、「手足口病」の感染が落ち着いて
きましたが、せきがついたり、発熱、はき気な
どの症状の人が多くみられるようになりました。
体調がよくなるまで休みましょう。

今、気になる感染症：マイコプラズマ肺炎
感染性胃腸炎など

体重測定（保健指導）

11月12日～14日

1・6年：目を大切にしよう

2～5年：睡眠の大切さ



もしかして風邪？

check /
風邪のひき始めの
サイン



くしゃみ



悪寒



鼻水



頭痛

感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナ

ナなどは、小さな子どもや年

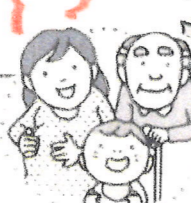
配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化

しやすい人がいます。感染拡大防止は、そ

ういった人たちを守ることもつながりま

す。うつらない・うつさないを合言葉に、

対策を万全にしていきたいと思います。

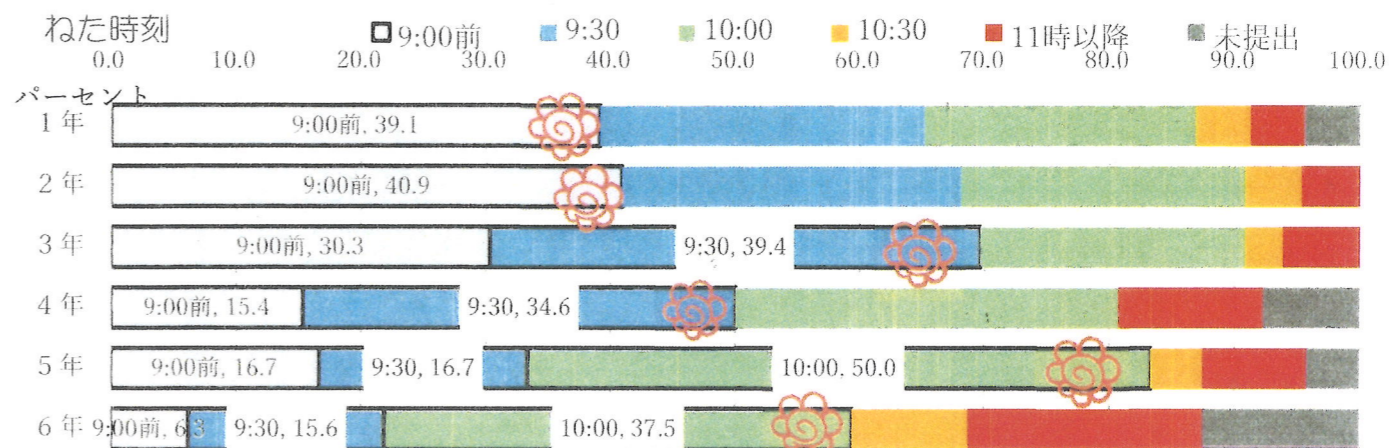


夏休み生活カレンダーから（14日間のとりくみ）

すいみん時間・メディア時間・学習時間について

目標が できたらその日は〇 〇が12個以上人にハナマル

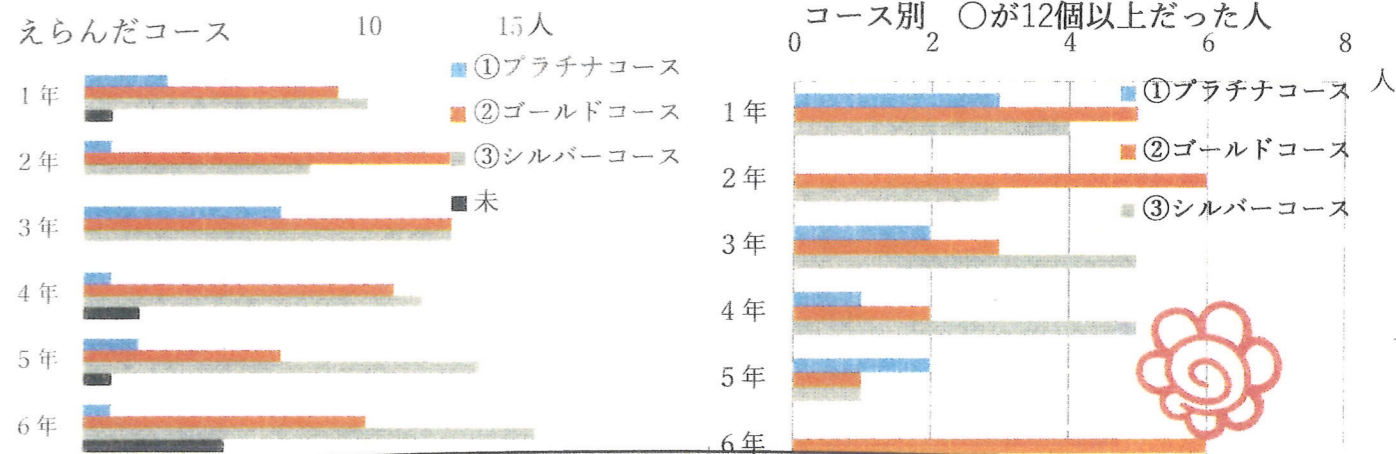
目標：ねる時間のめやす 1・2年：9時 3・4年：9時30分 5・6年：10時



「1・2年：9時にねる」が半分以下でした。睡眠時間がバラバラの人がいました。

テレビ・ゲーム・ネット時間（自分と家の人でえらびました）

目標：プラチナコース：1時間 ゴールドコース：2時間 シルバーコース：3時間

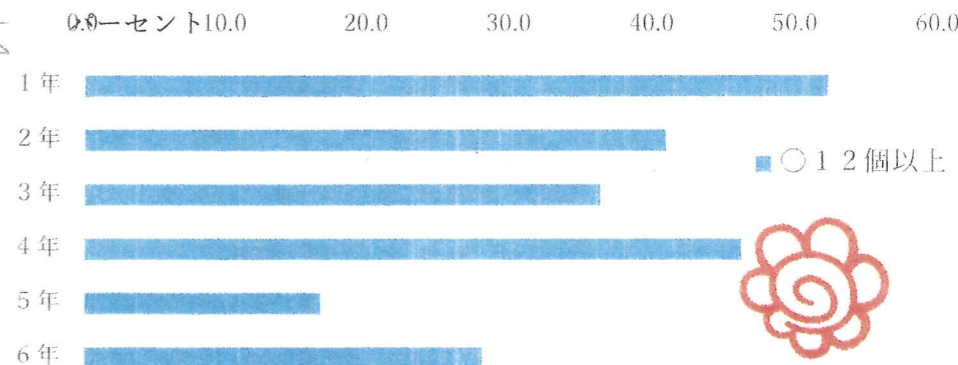


シルバーコースを選んだ人が多かったです。〇の数が多かった人はゴールドコースの人でした。

学習時間めやす

1・2年 40分
3・4年 80分
5・6年 120分

学習時間 〇が12個以上の人



高学年ほど、めやすの学習時間をとることがむずかしいようです。