

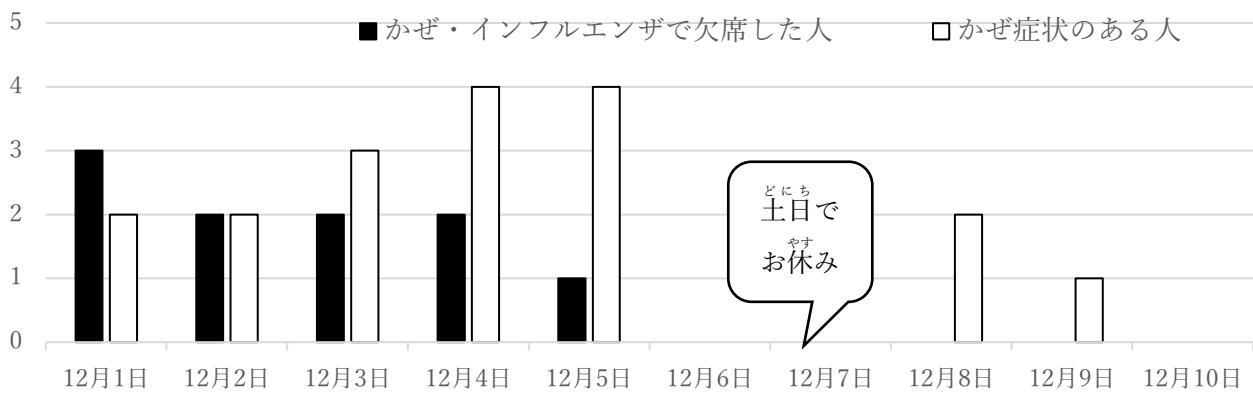


2025.12.10  
正院小学校

すっかり冬らしい寒さを感じる季節になりました。正院小学校では12月に入ってから、かぜやインフルエンザでお休みする人が続いていましたが、現在は落ち着きをみせています。このあと冬休み・クリスマス・お正月など楽しい行事が続いますが、規則正しい生活を心がけ、かぜやインフルエンザを予防しましょう。

## 12月のめあて:かぜを予防しよう

### かぜ・インフルエンザ罹患状況



### 風邪に負けないカラダをつくろう

免疫力チェック!

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

0~2個  
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3~6個  
免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

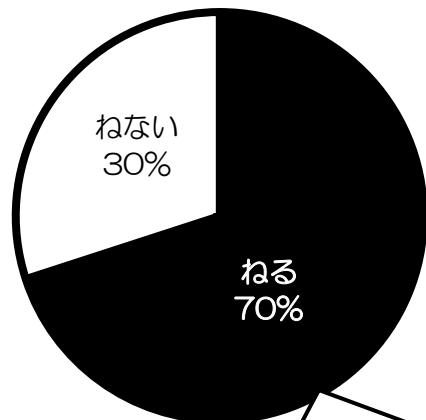
7~10個  
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ
- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない

# 生活リズムアンケートの結果から

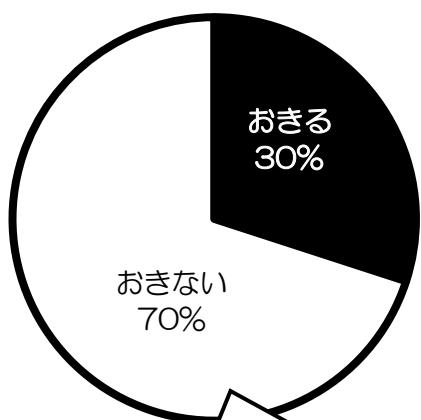
※11月に全校児童10名を対象に実施

## 10時までにねる人



7割が10時までにねています

## 6時半までにおきる人



7割が7時以降におきています

## 朝ごはんの栄養バランス

6月

良好  
10%

やや不足  
20%

不足  
70%

『主食+飲み物』の朝食が7割でした

11月

良好  
10%

不足  
30%

やや不足  
60%

『主食+主菜(副菜)+汁物』  
人が6割までふえました！

11月に行なった生活リズムアンケートでは、6月にくらべて就寝時間・起床時間はほとんど変化がありませんでしたが、朝ごはんの栄養バランスが『不足』だった人が4割もへっていました。これは主食+飲み物だけではなく、おかずを1品食べてくる人がふえたからです。体が成長する今だからこそ、筋肉や骨のもととなる赤の食品(肉・魚・卵など)やかぜや病気を予防する緑の食品(野菜・果物)も毎日積極的に取るようにしたいですね。

## 12月の保健行事

17日(水) 心のサポート授業(アニバーサリー反応予防指導)

