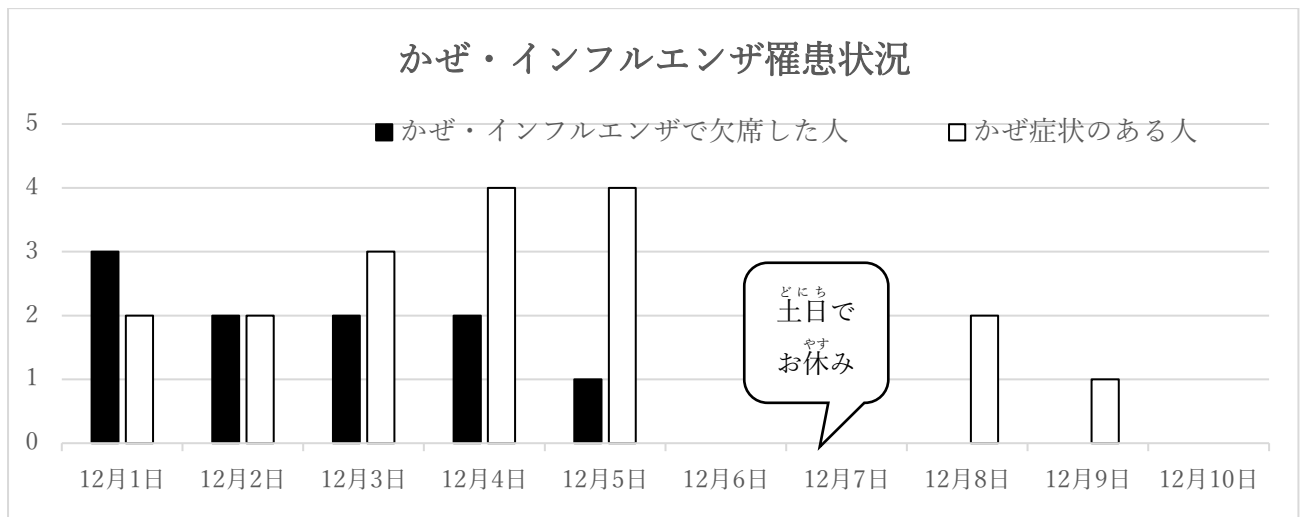




2025.12.10
正院小学校

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きますが、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



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。

風邪に負けないカラダをつくろう

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

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。

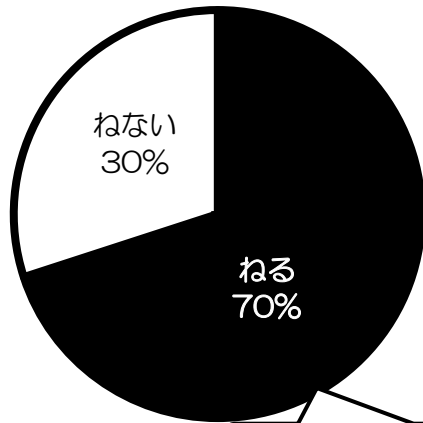
7~10個

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。

生活リズムアンケートの結果から

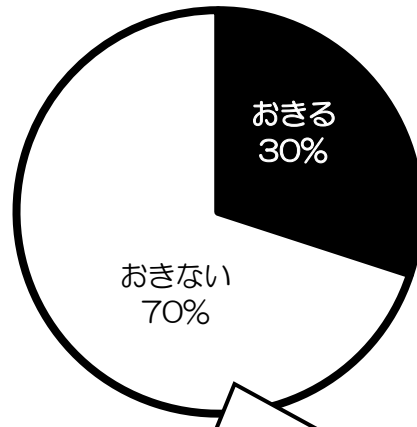
※11月に全校児童10名を対象に実施

10時までにねる人



7割が10時までにねています

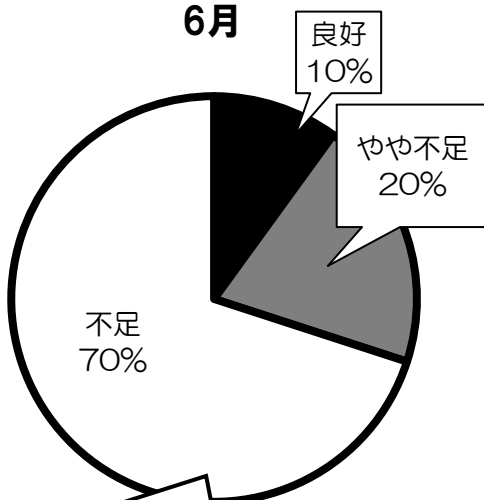
6時半までにおきる人



7割が7時以降におきています

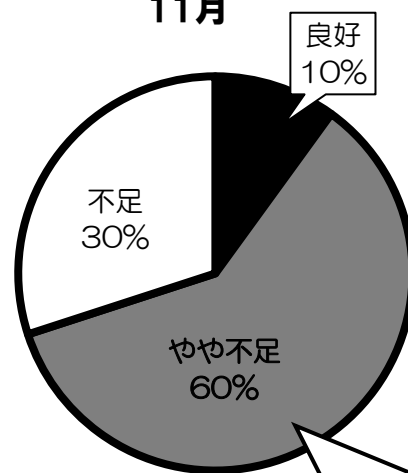
朝ごはんの栄養バランス

6月



『主食+飲み物』の朝食が7割でした

11月



『主食+主菜(副菜)+汁物』の人が6割までふえました!

11月に行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(アンバーサリー反応予防指導)

