



No. 14

令和7年12月10日
珠洲市立直小学校
保健室

気温がぐんと低くなり、寒い日が増えてきました。寒さに負けない元気な心身で毎日過ごせるように、11月のミニ保健指導やさわやか週間のように生活リズムを整えましょう。学校では、感染症対策のため、換気をしています。体を冷やさないように、制服の下に厚めの下着を着るなどして、あたたかい服装で過ごしましょう。

ほけんもくひょう
保健目標

よぼう
かぜ・インフルエンザを予防しよう

さむいけど、うんどう!びょうきをよぼう



TEAM★TADA

☆児童保健委員会活動☆

11月の保健委員会による取組で、TEAM★TADAでナイス eye ディア総選挙の実施やかぜ予防の発表を行いました。ナイス eye ディア総選挙では、TEAM★TADAで目の健康を守るためにできることを考え、直っ子だけではなく、たくさんの方々に自分たちができるナイス eye ディアを投票していただきました。ご協力いただき、ありがとうございました。栄えある結果は、下記のとおりです。おめでとうございます。

TEAM★TADA★MVP賞

3年 竹森 心春

「おふろに入って体も目もあたためる」

児童保健委員会賞

5年 小澤 知央

「30分メディア機器をつかったら30分休憩のうち、10分は家族と会話する」



たくさんのナイス eye ディアが出そろい、縦割り班で候補生を選出したときも、みんながナイス eye ディアを出しているの、しばらくむことに時間がかかっていました。そして、迎えた総選挙。おうちの人といっしょに考えた20個のナイス ey ディアの投票の結果、差があまり見られませんでした。TEAM★TADAで目の健康を守るためにもこれからナイス eye ディアを実践していきましょう。



めん えきりよく 免疫力チェック!



まも
守ってくれます。自分の免疫力が
たか
高いかチェックしてみましょう。

か ぜ ま 風邪に負けないカラダをつくろう



き そくただ せい
規則正しい生
かつ めん えきりよく たか
活は免疫力を高

め、感染症から
じ ぶん めん えきりよく
守ってくれます。自分の免疫力が
たか
高いかチェックしてみましょう。

☐ 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

0~2こ

ふ だん けんこう いしき
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こ

めんえき たも せいかつしゅうかん みだ
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こ

せいかつしゅうかん みだ と
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。

保護者の皆様へ

❖健康ノートについて

健康ノートを配付しますので、お子さんの2学期の身長、体重、視力など、成長の様子をご覧ください。確認されましたら、学校にご提出ください。締め切りは、12月19日(金)です。

❖感染症(インフルエンザやコロナウイルス感染症、百日咳等)について

市内でもインフルエンザなどの感染症が流行しています。病院を受診し、検査結果が分かった場合は、学校までお知らせください。インフルエンザの場合は、発症した日、受診日、インフルエンザの型、詳しい症状などを教えていただくようお願いいたします。学校でも基本的な感染症対策を継続していきます。

〈インフルエンザ〉

出席停止期間「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。

(医師が感染のおそれがないと認めた場合はその限りではない)

❖生活しらべについて

冬休みの生活リズムを整えるため、冬休みのはじめと終わりに生活しらべをします。ぜひ、おうちの方も確認され、応援メッセージをお願いいたします。学校提出は1月8日(木)です。

❖ぞうきんについて

3学期に新しいぞうきんで新たな気持ちで掃除もスタートします。ご家庭でぞうきんを準備され、始業式1月8日(木)に学校へ持たせてください。(記名してください。)

♥ご多用の中、生活リズムやナイス eye ディア総選挙、さわやか週間などにご協力いただきまして、2学期もありがとうございました。おうちの方からのメッセージが何よりもお子さんの励みになっています。今後ともよろしく願いいたします。