

ほけんだより

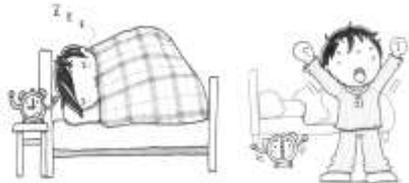


湯野小学校 保健室

12月の保健目標は、「冬を健康にすごそう」です。健康にすごすコツは、「生活リズムをくずさないこと」です。今月末には、冬休みも始まりますが、できるだけ生活リズムをくずさないようにして、新学期元気に会いましょうね。

①早ね早起き

寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」とし、「真ん中の時刻」が平日と休日とでズレが少ないことがよいとなっています。そして、このズレが大きいと海外旅行をした時の時差ボケのように体内時計が乱れ、だるさや日中の眠気につながります。ズレは時間以内を目指し、できるだけ決まった時刻にねて、起きるようにしましょうね。



②朝・昼・夜ごはんを食べる

おやつをだらだら食べていると、むし歯になるリスクが高くなるし、おなかが空かず、ごはんをしっかり食べることが難しくなります。朝ごはんは特にしっかりと食べて、体温を上げ、一日を元気にスタートさせてください。



④メディアは決まった時間内

で



③お手伝いなど適度に体を動かす

大そうじやお茶わん運び、お茶わんあらいなど、家のお手伝いをしたり、天気の良い日は外で遊んだりして、適度に体を動かすようにしましょうね。



④ゲームやYouTube、テレビなどのメディアは、時間を決めて利用しましょう。利用のしすぎは、すいみん不足になったり、目がドライアイになったり悪くなったり、首や肩がこったりします。

家でのおうち運動

冬休みなど休みの日、天気が悪くて長い時間家にいるとつい時間が長くなっていませんか？家の中だと歩くことも減ってしまい、姿勢を保つのに必要な筋力が低下してしまいます。その予防に全身の血流を良くし、体カアップと体あたためにもつながるスクワットをしてみませんか？でも、スクワットだけを目的にすると行うのが嫌になってしまうかもしれないので、テレビを見ながら？音楽を聞きながら？と何かをしながら、楽しくスクワットをして体を動かしましょう！！

スクワット

つかまりスクワット

足は肩はばに開いてね。
勢いをつけずにゆっくりしてね。
めざせスクワット30～50回。



ふゆ 冬にはやりやすい感染症



インフルエンザ



ノロなど
かんせんせいいちょうえん
感染性胃腸炎



あーるえす
R S ウイルス
かんせんしょう
感染症

かた わが おうちの方へのお願い

かんせんしょうかくだいぼうし 感染症拡大防止のためにマスクを使用する場合があります。マスクを3枚程度、使用済みマスクを持ち帰る袋を1枚、ランドセルに入れてください。ハンカチも貸し借りできませんので、ハンカチを忘れないように持たせてください。ご協力お願いします。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など感染症は、寒くて空気が乾燥している冬が、1年を通して一番はやりやすい時期です。みなさん気をゆるめず、手あらいや換気などの予防行動をしていきましょうね。

参考資料: 健2022 12月号

あなたのウイルス防御力どれくらい??

家で

- あさごはんをたべている (a. まいにち b. ととき c. たべていない)
- にく・さかな・やさいなどうばらなどをこころがけてたべている (a. まいにち b. ととき c. してない)
- よるは、はやめにねて、ぐっすりねむっている (a. まいにち b. ととき c. してない)
- そとからかえったら、せっけんててをあらっている (a. まいにち b. ととき c. してない)
- トイレのあとで、せっけんててをあらっている (a. まいにち b. ととき c. してない)
- お風呂でわかゆかぶねにつかっている (a. まいにち b. ととき c. してない)
- こまめにかんきをしている (a. まいにち b. ととき c. してない)
- のどがかんそうしないようにこころがけている (a. まいにち b. ととき c. してない)
- ストリガたまらないように、くふうをしている (a. まいにち b. ととき c. してない)
- たいちょうがわるいとき、がししかつをひかえる (a. している b. ととききする c. してない)

外で

- からだをひやさないようにくふうをしている (a. まいにち b. ととき c. してない)
- アビダソールなどを使っている (a. まいにち b. ととき c. してない)
- ドアノブなどをさわったてでめくち・はなをさわっていない (a. さわっていない b. ととききさわる c. よくさわる)
- しょじのまえやトイレのあとにせっけんててをあらっている (a. まいにち b. ととき c. してない)
- アルコール消毒液でやてあらってアビダソールをせいかつしている (a. まいにち b. ととき c. してない)
- せきエチケットをまもっている (a. まいにち b. ととき c. してない)
- マスクのひょうめんをさわっていない (a. さわっていない b. ととききさわる c. よくさわる)
- ひとごみをさけている (a. まいにち b. ととき c. してない)
- ソーシャルディスタンスをいししている (a. まいにち b. ととき c. してない)
- ともだちとたべものやのみものをシェアしていない (a. してない b. ととききする c. よくする)

さいてんしてみよう

a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点

てつべきのほうきょいよく

81~100点

素晴らしいです！この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

なかなかのほうきょいよく

61~80点

惜しい！あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ！

すきだらけのほうきょいよく

31~60点

もう少しがんばろう！毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわのほうきょいよく

0~30点

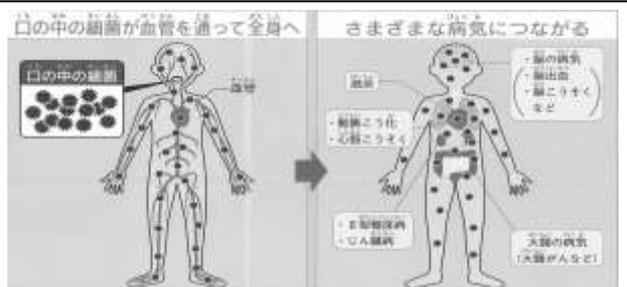
心配です。体調は悪くありませんか？ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

~保護者のみなさまへ~

疾病等は時間の経過とともに進行することもあります。学校の健康診断は、スクリーニング検査です。ご家庭に検診結果のお知らせがありましたら、医療機関を受診され、医師の診察を受けられますようお願いいたします。

なお、受診後は、結果(お知らせカード)を学校まで提出していただきますようお願いいたします。

11/24現在



むし歯や歯周病を起こす細菌が血液に入り、様々な病気につながることも(参考資料: 小学保健ニューズ No.1309)

検診内容	秋季視力	聴力	尿	歯科	耳鼻科	* 秋季視力と歯科受診が進んでいません。早期受診をお願いします。
受診必要者数	38	4	受診完了	69	14	
受診済み者数	8	3		51	13	
未受診者数	30	1		18	1	

