

ほけんだより12月

令和5年12月
北浦小学校 保健室

寒さも厳しくなり、今年も残りわずかとなりました。今年1年を振り返りながら、次の年の目標を立ててみるといいですね。

もうすぐ冬休みです。冬休みを元気にむかえるためにも、健康管理に気をつけて過ごしましょう。



ふゆ かんせんしょうよほう

冬の感染症予防クイズ

延岡市内の学校では、インフルエンザが流行し、学級閉鎖をしている学校もあります。クイズにチャレンジし、感染症の予防の仕方を身に付けましょう！

○か×でこたえよう！

- ① 手を洗うときは、水だけで十分きれいになる。【 】
- ② 換気をするときは、対角線の窓をあけるとよい。【 】
- ③ マスクを着けるときは、口だけ覆っておけばよい。【 】
- ④ 感染症にかからないためには、しっかり睡眠をとったり、バランスのよい食事をしたり、規則正しい生活を送ることが大切である。【 】
- ⑤ インフルエンザにかかったときは、熱が下がれば次の日から学校に来てよい。【 】



こたえ

- ① × 泡立てた石けんを使って、指の間や手首までしっかり洗いましょう。
- ② ○ 対角線の窓を開け、空気の通り道を作ると効果的に換気できます。
- ③ × 鼻までしっかり覆うことで、ウイルスを吸い込んだり飛ばしたりするのを防ぎます。
- ④ ○ 体力をつけるためには、適度に体を動かすことも大切です。
- ⑤ × インフルエンザにかかったら出席停止となり、欠席にはなりません。「発症日を0日として5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」は登校できません。



ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマスやお正月、おいしいごちそうを食べる機会もあると思います。

食べ過ぎてしまわないよう、注意しましょう。

いつもよりもちょっとよふかし…そんな日もあるかもしれません。学校がある日の生活リズムから大きくくずれないように意識しましょう。



お酒やたばこは、20歳になるまでは法律で禁止されています。なぜなら、みなさんの成長に悪い影響を与えるからです。断る勇気を持ちましょう。

お家の中にもって、だらだら、ごろごろしてばかりではなく、外で遊んだり、お家のお手伝いをしたり、体を動かす時間をつくりましょう。



3学期も元気っ子週間があります

3学期の元気っ子週間は、1/9（火）～1/12（金）の4日間を予定しています。

冬休みでリズムが乱れてしまっていたら、モンスターと戦うのが大変かも…

学校がある日の生活リズムをくずさないことが、モンスターに勝つための秘けつです。

すべてのモンスターに勝てるよう、がんばってください。

