



げんき



ほけんだより

NO. 93

H27. 12. 24

川本南小学校保健室

明日から冬休みです！ 生活リズムに気をつけてください！

たくさんの行事があった2学期が終わりました。「2学期が終わるのって早かったなあ。」と感じている人は、きっと充実した毎日を送ることができたのだと思います。

体と心の健康は、自分の夢・目標に近づくための大切な土台となります。生活リズムに気をつけて、みなさん、よい冬休みを…



お出かけ先でもうつらない！ つらい感染性胃腸炎
ノロウイルス しっかり予防をお願いします！



＊とにかくこまめな石けん手洗い

〈目に見えないけれどこんなところに ウイルスがいます！！〉

トイレのレバー

トイレの水道の蛇口

トイレのドアノブ

お店のドアの取っ手 エスカレーターや階段の手すり 電車やバスのつかまるところ

手には見えなくてもウイルスがついていっていると思って、
○外出した後
○食べる前
○トイレの後には、
必ずていねいに
石けん手洗い
をして、手についたウイルスを洗い流しましょう。

6つのポーズで、楽しく手洗い！



1 おねがいのポーズ

ポイントは「てのひら」！
てのひらをあわせてスリスリ。



2 カメのポーズ

ポイントは「手の甲」！
親子ガメのように両手を重ねてスリスリ。



3 お山のポーズ

ポイントは「指の間」！
指と指を組んで三角のお山を作ってゴシゴシ。



4 おおかみのポーズ

ポイントは「指先」！
おおかみのようにつめを立てて、ゴシゴシ。



5 バイクのポーズ

ポイントは「親指」！
バイクの運転みたいに、親指をつけ根からくりくり。



6 つかまえた！のポーズ

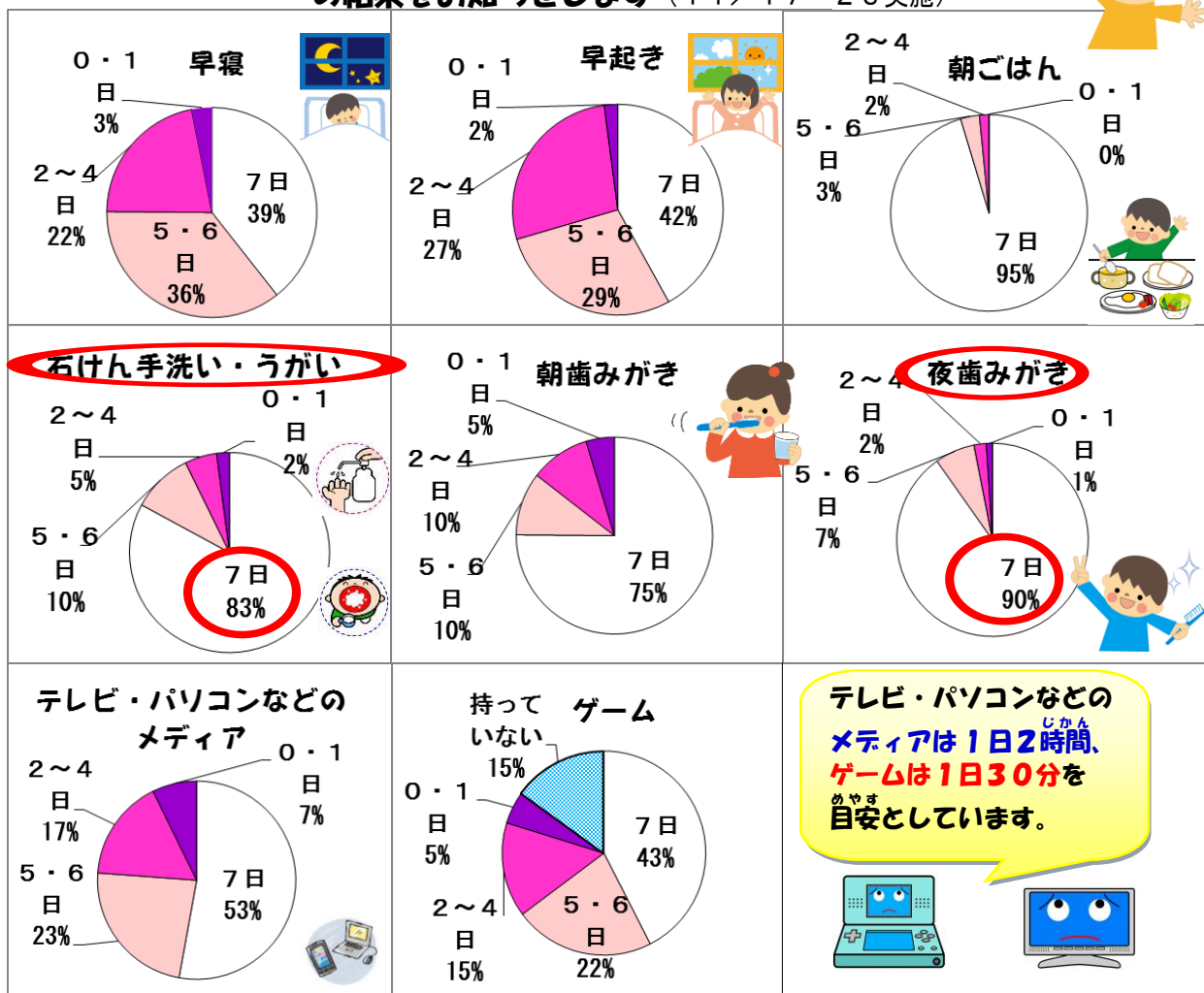
ポイントは「手首」！
手首をにぎってくりくり。

今年の冬休みの
歯みがきカレンダー
には、「石けん手あらい」は入っています。
『冬休み 歯ピカ
手ピカ カレンダー』で
しっかり忘れずに！

みなみしょうげんき 南小元気アップカード

こうもく ひ まも ひ なんにち
項目ごとに○がついた日(守れた日)が何日
あったかを調べました。

の結果をお知らせします (11/17~23実施)

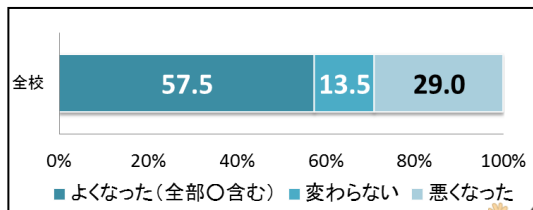


テレビ・パソコンなどの
メディアは1日2時間、
ゲームは1日30分を
目安としています。



南小元気アップカードは、今年度で4年目の取組となりました。「石けん手洗い・うがい」「夜歯みがき」を毎日欠かさずできる人が過去最高の割合となりました。感染症予防、むし歯・歯周病予防として大切なことが定着している人が多くうれしく思います。反対に「早起き」では守れた日が4日以下の人の割合が29%となり、これまでで一番よくない結果となりました。休日は多少仕方がないところもありますが、学校がある日では起床時刻の遅さが、着替えや支度、朝食に影響し、心(気持ち)の余裕もなくなります。

一人一人のカードを見て前回と比べたところ、右のような結果となりました。今回の方が悪くなった人は何か原因があるはずで、どんなことに気をつけたらよいかを家の人と一緒に考えて
新しい年を迎えましょう。



からだ こころ げんき
体と心の元気は、がんばる力につながり、自分の夢や目標にも近づくことができます！

