



ほけんだより

げんき

NO. 107 H28. 12. 22



川本南小学校保健室

明日から冬休み、今年もあとわずかです…

2学期はいかがでしたか？ 元気に過ごすことはできましたか？ 元気に過ごせた人は、どんなことに気をつけて生活していたから、元気でいられたと思いますか？ 残念ながら元気でない時期があった人は、何が原因だったのか考えてみましょう。体と心の健康は、自分の夢・目標に近づくために欠かせないものです。いつもより少し長めの冬休みが始まりますが、生活リズムを大きくくずさないよう気をつけましょう。



お出かけ先でも しっかり予防！

ノロウイルス



感染性胃腸炎にうつらないで！！

* 埼玉県には流行警報が出ています！

特に、大勢の人が使うトイレです



《目には見えないけれどこんなところに ウイルスがいます！！》

* とにかくこまめな手洗い

《こんなところは要注意！》

せっけんを使って
2度洗いが
効果的！



トイレのレバー

お店のドアの取っ手

エスカレーターや階段の手すり

トイレの水道の蛇口

エスカレーターや階段の手すり

トイレのドアノブ

電車やバスのつかまるところ

エスカレーターや階段の手すり

○外出した後 ○食べる前 ○トイレの後には、必ずていねいに『石けんで手洗い』

をして、手についたウイルスを洗い流しましょう。

* うがい

がらがらうがいは、頭を後ろに
そらして、のどの奥まで、しっかり
うがいをしましょう。



* マスクの着用

予防にはマスクが効果的です。せき
が出る人は他の人へうつさないために
マスクをして、せきエチケットを守り
ましょう。



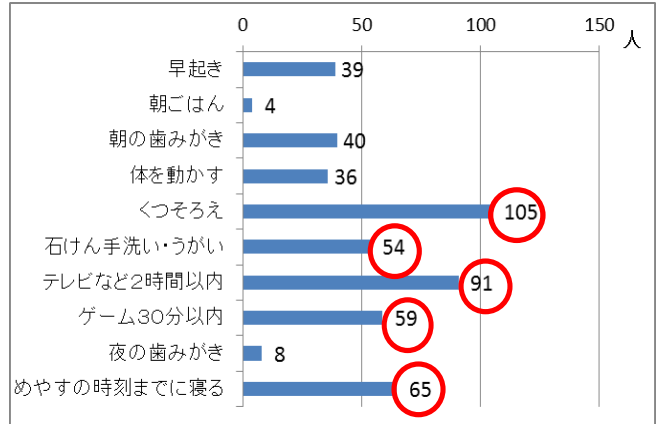
インフルエンザの予防にもつながります！！



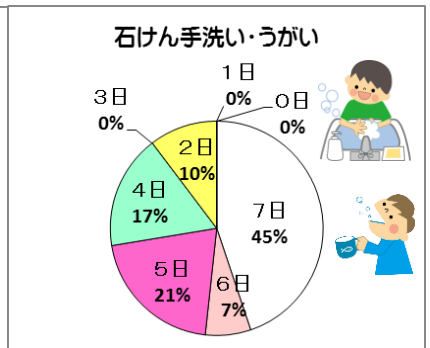
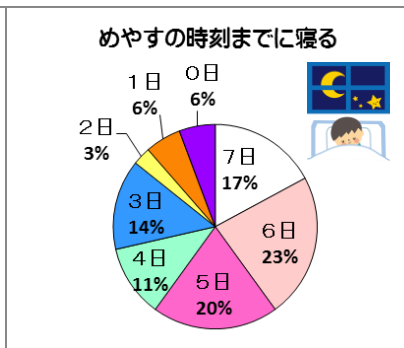
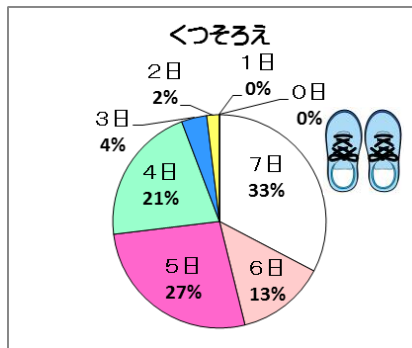
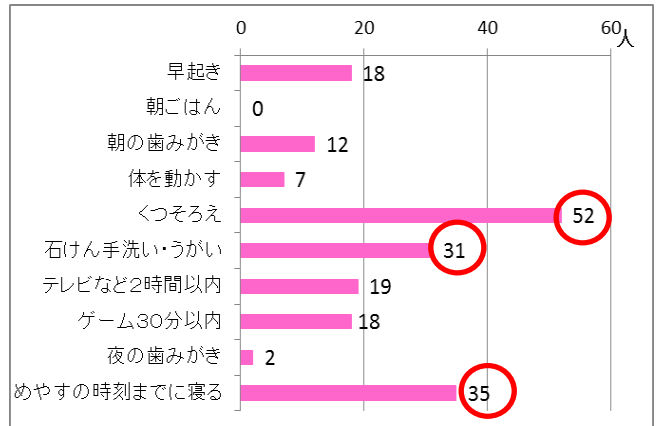
なかなか毎日できないこと (複数回答)

今年度の元気アップカードは昨年度までのものから変更した部分がありました。項目に「くつそろえ」を入れたこと、自分の生活習慣を振り返り、特に直したいことについて1週間取り組んでみる、というところ。なかなか毎日できないことは「くつそろえ」が圧倒的に多く、次に「テレビなど2時間以内」「ゲーム30分以内」「夜の歯みがき」「めやすの時刻までに寝る」「石けん手洗い・うがい」が続きました。

その中でも特に直したいことで最も多かったことは「くつそろえ」でした。「めやすの時刻までに寝る」「石けん手洗い・うがい」も多い結果となりました。自分で特に直したいと思ったことについて、どうしたらできるようになるかを考え、1週間取り組んでもらいました。特に直したいことの上位に入った3項目についてまとめました。



特に直したいこと (一つを選んで回答)



「くつそろえ」「石けん手洗い・うがい」に取り組んだ児童で、1週間のうち5日以上きた割合はともに73%でしたが、「めやすの時刻までに寝る」では60%、3日以下だった割合では29%という結果になりました。このことから、生活習慣には比較的直しやすいものと、直しにくいものがある、ということがわかりました。

直したい生活習慣について家の人と一緒に考えて、新しい年を迎えましょう。

さらに詳しい内容については1月の学校保健委員会で報告します。
それでは、よい冬休みをお過ごしください!!

