



げんき



ふゆやすみも
はみがきを
わすれずに!

ほけんだより NO. 134 H30. 12. 21 川本南小学校保健室



からだ こころ げんき にちかん ふゆやす す
体も心も元気に17日間の冬休みを過ごしてください!!

いよいよ埼玉県でもインフルエンザが流行し始めたと言表されました。本校でもインフルエンザにかかった児童がいました。たくさんの方が集まる場所へ出かけることが多くなる冬休み中に感染する可能性が高くなります。インフルエンザだけでなく、つらいおう吐とげりの感染性胃腸炎、そして、今年は秋から流行している長引くせきが特徴のマイコプラズマ感染症にも注意が必要です。体調がよくないと冬休み中の楽しみなイベントもつまらなくなってしまうです。『感染症予防』と『生活リズム』に気を付けて、楽しい冬休みをお過ごしください。



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!

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
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
トイレのレバー トイレの水道の蛇口 トイレのドアノブ

よぼう
予防には…

*** とにかくこまめな手洗い**



せっけんを使って
2度洗いが
効果的!



感染性胃腸炎は**トイレ**が要注意!

○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。

*** マスクの着用**



マスクをするのは こんなとき!



○せきが出るとき
『せきエチケット』

○人ごみの中に行くとき



○そばに具合が悪い人がいるとき

○空気が冷たく乾燥しているとき



みなみしょうげんき 南小元気アップカード



くわ ないよう
詳しい内容については1月の
がっこうほけんいんかい ほうこく
学校保健委員会で報告します。



きょうりやく
ご協力ありがとうございました！

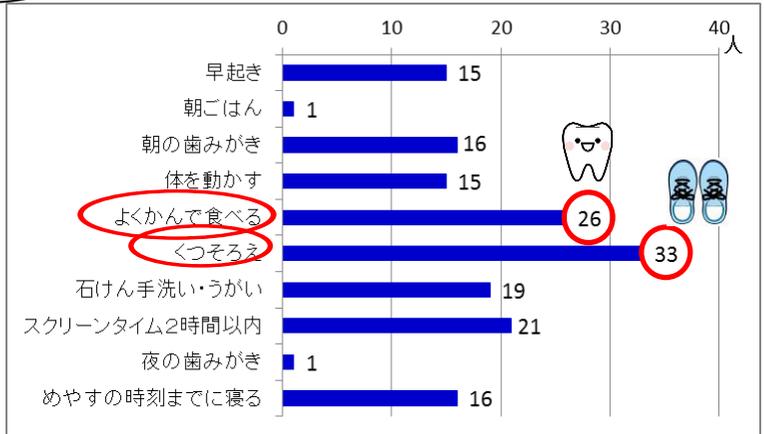
《第1回》

とく なお
特に直したいこと（一つを選んで回答）

だい かい
第1回（11/6～12実施）、
だい かい
第2回（12/4～10実施）の
みなみしょうげんき
南小元気アップカードの
けっか
結果から、みなさんがどん
なことを特に直したいかを
まとめました。

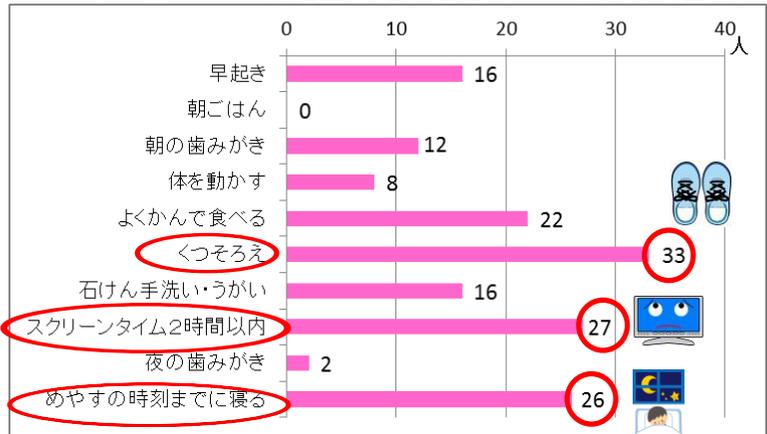
みなさんが特に直したい
とおもったことでおお こと
多かったことでも多かった項
目は第1回では「くつそろ
え」、「よくかんで食べる」で
したが、第2回では「スク
リーンタイム」、「めやすの時
刻までに寝る」が増えました。

しゅうかん
1週間のチャレンジで、
いじょう
5日以上できた人の割合は
ぜんこう だい かい だい かい
全校で第1回、第2回とも
70.9%でした。



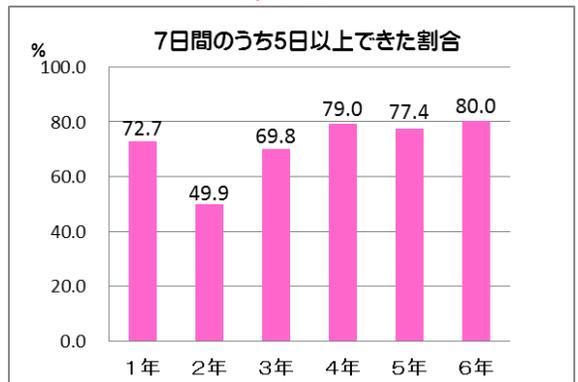
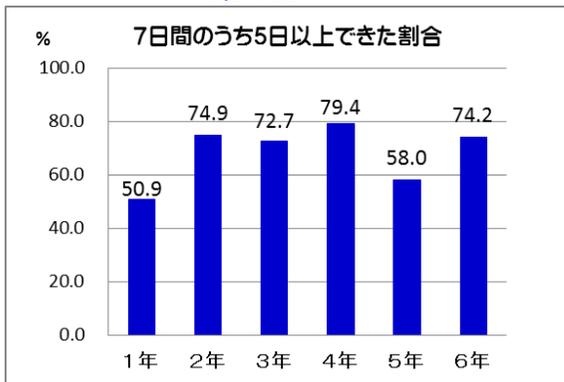
《第2回》

とく なお
特に直したいこと（一つを選んで回答）



《第1回》

《第2回》



にがて なお
苦手なことを直すということは簡単ではありません。5日以上達成できた人の振り
かえ なか
返りのことの中には「しっかりと意識したらできた」「家族にも声をかけてもらった」
のことが目立っていました。自分の意識の強さと家族の人からのあたたかい応援が
せいこう
成功のカギになっているようです。

なお せいかつしゅうかん いえ ひと いっしょ かが あたら とし むか
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！

