



# 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. 9 R元. 12. 24 川本南小学校保健室



からだ こころ げんき かかん ふゆやす す  
**体も心も元気に14日間の冬休みを過ごしてください！！**

いよいよインフルエンザの流行シーズンに入りました。本校でもインフルエンザにかかった児童がいます。深谷市内やとなりの寄居町でも学級閉鎖を行った学校が増えています。インフルエンザや感染性胃腸炎などの病気にかからないよう『生活リズム』、『感染症予防』に気を付けて、よい冬休みを送ってください。



で さき  
**お出かけ先でも うつらない！ とにかくこまめな石けん手洗い！**

かんせんせい いちょうえん  
**つらい感染性胃腸炎**

インフルエンザの  
予防にもなります！



**ノロウイルス** しっかり予防をお願いします！



とく  
特に  
おおぜい  
大勢の人が  
つか  
使う**トイレ**

《こんなところに ウィルス 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

がしゆつ あと  
○外出した後

た まえ  
○食べる前

あと  
○トイレの後には

かならず いねいに  
せつ して  
**石けん手洗い**  
をしてください。

めには見えなくて  
も手にウイルスがつ  
いていると思って、  
しっかりとウイルス  
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。

て 手から口に  
ウイルスが  
はい 入る前に  
まえ ブロック  
してね！！



# 南小元気アップカード



くわ さいよう がつ  
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。

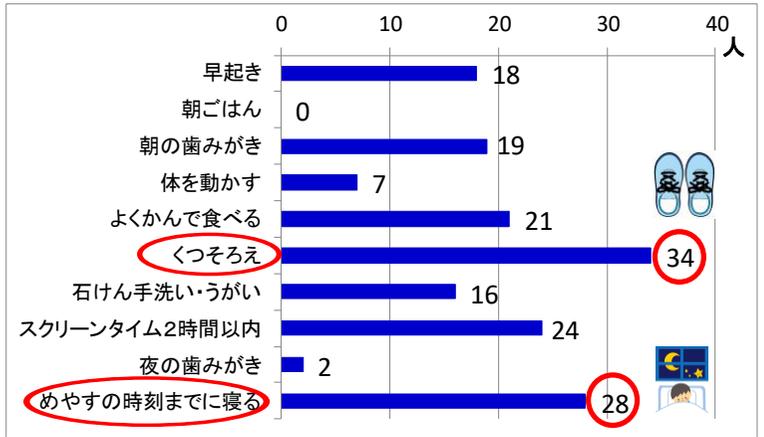


きょうりょく  
ご協力ありがとうございました!

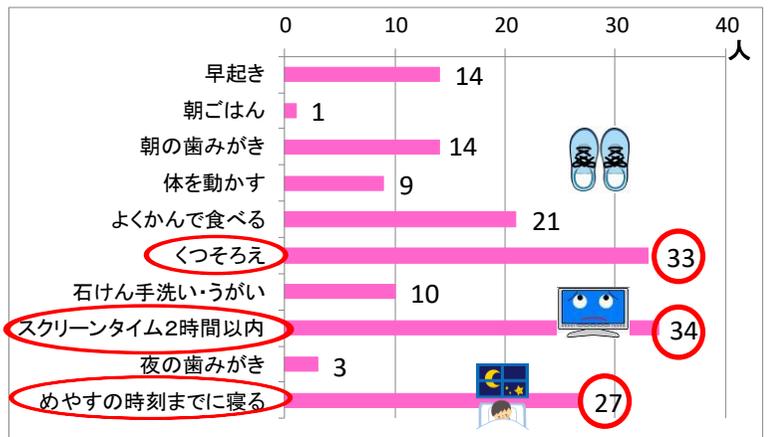
だい かい じっし だい かい  
第1回 (11/6~12実施)、第2回  
(12/3~9実施)の南小元気アップ  
カードの結果から、みなさんがどん  
なことを特に直したいかをまとめま  
した。

みなさんが特に直したいと思っ  
たこと多かった項目は第1回では  
「くつそろえ」、「めやすの時間まで  
に寝る」でしたが、第2回では「ス  
クリーンタイム」が増えました。

## 《第1回》 特に直したいこと (一つを選んで回答)



## 《第2回》 特に直したいこと (一つを選んで回答)

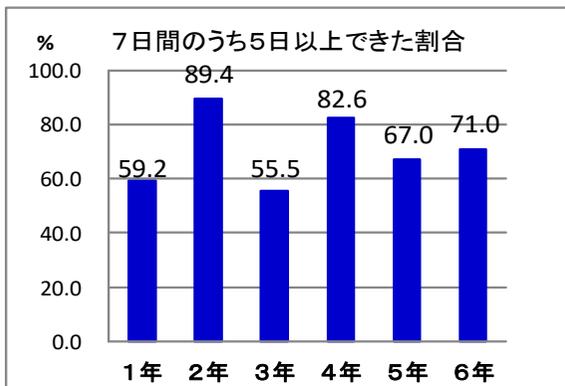


しゅうかん いじょう  
1週間のチャレンジで、5日以上  
できた人の割合は全校で第1回70.3%  
第2回72.5%で、第2回の方が増えて  
いました。

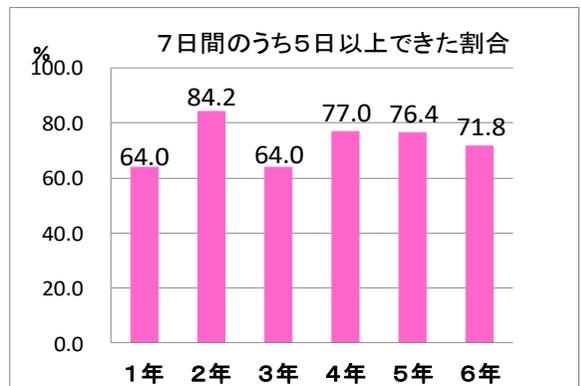
にがて なお かんたん  
苦手なことを直すということは簡単  
ではありません。5日以上達成できた  
人の振り返りのことばの中には、  
「しっかりと意識したらできた」  
「家族にも声をかけてもらった」  
のことばが目立っていました。

おうえん せいこう  
自分の意識の強さと家族の人からのあたたかい応援が成功のカギになっているようです。

### 《第1回》



### 《第2回》



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!



