



# げんき



歯ブラシは **ぴったり**  
ちょこちょこ **しゃかし**  
やか **えんぴつもち**

ほけんだより NO. 10

R3. 12. 1 川本南小学校保健室



## 冬の感染症のシーズンがやってきました！！

朝晩の気温がぐっと下がってきたため、せきやのどの痛みが強いかなぜをひいてしまう人が増えてきました。まだまだ新型コロナウイルス感染症も心配されます。こまめに石けんを使った手洗いうがい、そして、疲れをためこまない良い生活リズムで、感染症予防にさらに力を入れていきましょう。

# 12月

ほけんもくひょう  
保健目標

ふゆ げんき  
冬を元気に

すごそう



## 5つのステップで かぜを撃退!!

	<b>5</b> マスクを じょうずに使う	かぜの症状があるとき	人の多い場所に行くとき
	<b>4</b> 教室の空気を 入れ換える	空気の入り口と出口をつくと効果的	ウイルスを追い出す ①洗い流す (手洗い・うがい) ②追い払う (換気) ③まき散らさない (マスク) 侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。
	<b>3</b> 手洗い、 うがいを こまめにする	せっけんを使って、 ていねいに	のどのほうまで、 念入りに
	<b>2</b> 栄養を しっかりとる	からだの材料 たんぱく質	ビタミンACE (エース) と覚えよう ビタミンA    ビタミンC    ビタミンE
	<b>1</b> 生活リズムを 整える	日付が変わる前に 寝る	食事は1日3回、 規則正しく

## インフルエンザの出席停止期間は

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。

発症した日を0日とし、翌日から1日目、2日目…5日目、そして、解熱した日を0日とし、翌日から1日目、2日目と数え、両方の条件の日を経過した日となります。

例：12月2日（水）発症、4日（金）解熱の場合、発症後5日目が7日（月）、解熱後2日目が6日（日）です。両方の条件の日を経過した日が登校可能日となりますので、8日（火）から登校できます。

朝から体調が悪く、感染症の疑いがある場合には、登校を見合わせてくださいますようお願いいたします。



ほけん いいん 保健委員 南保育園 訪問！



ほけんいいん  
保健委員のみなさん  
が11/11(木)に  
みなみほいくえん  
南保育園の  
年長さんの前で  
かみ紙しばいをおこな  
を行いました。



は あいことば  
歯みがきの合言葉は

「ぴったり」「ちょちょこ」「しゃかしゃか」ですよ!!



「お茶うがい」のすすめ

☆お茶に含まれる「カテキン」という成分がかぜのウィルスを退治し、予防に大きな効果があるといわれています。うがい用のお茶には、カテキンが溶け出す「めるま湯だし」で1～2杯目までのお茶がよいそうです。(普段飲むお茶を4～5倍に薄めたものでもOK!)

みなみしょうげんき

南小元気アップカード

ご協力ありがとうございました!

2回目の実施は、  
12月3日(金)からです。  
よろしくお願いします。

★できていないこと (複数回答)

	1位	2位	3位
1年	くつろえ	早起き	朝の歯みがき 寝る時刻
2年	くつろえ	寝る時刻	朝の歯みがき よくかんで食べる
3年	くつろえ	よくかんで食べる	スクリーンタイム
4年	くつろえ	スクリーンタイム	よくかんで食べる
5年	スクリーンタイム	よくかんで食べる	寝る時刻
6年	スクリーンタイム	体を動かす	よくかんで食べる 寝る時刻

★特に直したいこと (一つ)

	1位	2位
1年	くつろえ	早起き
2年	くつろえ 寝る時刻	早起き
3年	よくかんで食べる	くつろえ
4年	くつろえ	寝る時刻
5年	寝る時刻	くつろえ
6年	よくかんで食べる	くつろえ 朝の歯みがき

保護者の皆様へ

1回目の「南小元気アップカード」にご協力ありがとうございました。お子さんが夢や目標に向かって力を発揮できるよう、引き続きご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。できていないことでは、学年が上がるにつれ、スクリーンタイムが上位に入っていますが、スクリーンタイムにチャレンジしてくれた児童は少ないです。ぜひ、スクリーンタイムのチャレンジをすすんでお願いします。

