



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. 11 R5. 12. 22 川本南小学校保健室



あした 明日から冬休み、2学期はどうでしたか？

2学期を元気に過ごせた人は、どんなことに気を付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。



明日から、17日間の冬休みが始まります。インフルエンザや感染性胃腸炎、そして新型コロナウイルス感染症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。



冬休みも『生活リズム』をくずさないようにしましょう！

朝スッキリ！

朝は、普段学校へ行くと同じ時間に起きて、朝ごはんを食べよう！



昼イキイキ！

昼は、宿題や運動、お手伝いなど1日の計画を立てて過ごそう！



夜グッスリ！

夜は遅くても1・2年生 9時、3・4年生 9時半 5・6年生 10時までには寝よう！



《こんなところに ウィルス がいます！》

トイレのレバー

お店のドアの取っ手

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

* 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！

手から口にウイルスが入る前にブロックしてね!!



* 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。



* 歯みがき

歯みがきも感染症予防には効果的です。



保健委員作成の歯みがきカレンダーの記入、歯みがきテストの取組もお願いします。

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、
1月23日(火)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	よくかんで食べる	早起き
2年	よくかんで食べる	くつろえ	スクリーンタイム
3年	くつろえ	スクリーンタイム	早起き
4年	スクリーンタイム	くつろえ	よくかんで食べる
5年	スクリーンタイム	くつろえ	よくかんで食べる
6年	くつろえ	スクリーンタイム	よくかんで食べる

★特に直したいこと (一つ)

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

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。



地域学校保健委員会

が行われました!!

12月14日に、今年度初めて川本地区の小中学校3校合同で地域学校保健委員会を開催しました。児童生徒生活アンケートの結果の報告、埼玉県ネットアドバイザーの並木久美子先生から「一人一台端末環境での保護者の心得」と題してお話をいただきました。



講演の内容

- 子どもたちをとりまく環境
- 子どもたちの実態
- インターネット使用時の困りごと
 - ①事故・事件
 - ②健康問題
- 保護者にできること

参加された保護者の皆様、ありがとうございました。

詳しい内容については、後日配布する地域学校保健委員会だよりをご覧ください。

