



# 12月 ほけんだより

12月4日  
保健室 野田

今年の持久走大会はいかがでしたか？子どもたちは4月から、朝のランランタイムの時間に走力をつけるための取組を頑張っており、今年は授業やランランタイムの成果が出る大会となったように思います。保護者の皆様には、たくさんの応援をありがとうございました。



冬休みまでの残り2週間も、子どもたちが元気に学校に登校できるよう、基本的生活習慣の徹底をよろしくお願ひします。



## ～生活チェックカードへのご協力ありがとうございました～

11月に生活チェックカードを実施しました。今回の目標は「病気に負けない体をつくろう」ということで、子どもたちには特に「はやね はやおき あさごはん」と「てあらい」

に力を入れて頑張ってもらいました。全員分の記録と感想、保護者の方からのコメントを読ませてもらったところ、9月に実施したときよりも生活のリズムが良くなっている児童が大変多い印象を受けました！ご協力ありがとうございます。今後も、この整った生活リズムを続けてもらい、規則正しい生活リズムが子どもたちの“あたりまえ”や“習慣”となることを願っています。

もうすぐ冬休み。楽しい連休となることが予想されますが、健康的な生活を送ってもらい、3学期を迎える準備をしてもらえたらと思います。

自分で決めた時刻→	★起きる時刻		勉強をした時間		★ねる時刻		★朝の歯磨き	★お風呂	★お洗濯	★お掃除	★お片付け	★おてあらい	★おてあらいの回数	★おてあらいの時間	★おてあらいの場所	★おてあらいの時間	★おてあらいの場所	★おてあらいの時間	★おてあらいの場所	
	午前 6時 40分	午後 8時 20分	1時 20分 2時 30分 3時 40分 4時 50分 5時 60分 6時 70分	午前 8時 20分	午後 9時 30分															
結果	実際に起きた時刻	OΔX	実際にした時間	OΔX	実際にねた時刻	OΔX														
11月12日	午前 6時 40分	○	午前 8時 20分	○	午後 9時 15分	○														
11月13日	午前 6時 45分	△	午後 3時 00分	○	午後 9時 00分	○														
11月14日	午前 6時 40分	○	午後 3時 00分	○	午後 9時 10分	○														
11月15日	午前 6時 35分	○	午後 3時 00分	○	午後 9時 15分	○														
11月16日	午前 6時 40分	○	午後 3時 00分	○	午後 9時 05分	○														

1年生

自分で決めた時刻→	★起きる時刻		勉強をした時間		★ねる時刻		★朝の歯磨き	★お風呂	★お洗濯	★お掃除	★お片付け	★おてあらい	★おてあらいの回数	★おてあらいの時間	★おてあらいの場所	★おてあらいの時間	★おてあらいの場所	★おてあらいの時間	★おてあらいの場所	
	午前 6時 40分	午後 8時 20分	1時 20分 2時 30分 3時 40分 4時 50分 5時 60分 6時 70分	午前 8時 20分	午後 9時 30分															
結果	実際に起きた時刻	OΔX	実際にした時間	OΔX	実際にねた時刻	OΔX														
11月12日	午前 6時 30分	○	午後 4時 40分	○	午後 9時 30分	○														
11月13日	午前 6時 30分	○	午後 7時 20分	○	午後 9時 00分	○														
11月14日	午前 6時 35分	○	午後 3時 30分	○	午後 9時 20分	○														
11月15日	午前 6時 20分	○	午後 4時 20分	○	午後 9時 20分	○														
11月16日	午前 6時 25分	○	午後 5時 00分	○	午後 9時 30分	○														

4年生

2人分のチェックカードを紹介します。保護者の方からのコメント欄には、寒くなってきて早起きが…という感想が多くありました(笑)

### ～保護者様～

先日、全校児童を対象に今年度2回目の視力検査を行いました。視力がB(0.7)以下だった児童のみ、受診連絡票を配付しています。ご確認のうえ、眼科への受診をよろしくお願ひいたします。ご不明な点がありましたら、保健室 野田までご連絡ください。

児童のみなさん!

# この冬もインフルエンザに注意しよう!

熊本県では、11月からインフルエンザにかかった人の数が少しずつ増加しています。熊本県の中でも、人吉球磨はかかっている人の割合が高く、注意が必要です。インフルエンザは予防することができますので、以下の4点を守り、インフルエンザを流行させないようにしましょう。

## ～予防のポイント～

### その1 手洗い

手洗いで、手指についたウイルスを洗い流すことができます。石けんをしっかりと泡立て、20秒以上かけて、ていねいに手洗いをしましょう。

### その2 免疫力を高める

インフルエンザにならないために、規則正しい生活で免疫力を高めておきましょう。十分に休養をとること、生活のリズムが一定であることが重要です。毎日同じ時刻に寝て、栄養満点のご飯を食べて、たくさん運動して、体の免疫力をアップさせましょう。

### その3 予防接種をうける

※小学生は、2回接種が基本です

予防接種には、発症をある程度抑え、重症化を予防する効果があります。流行する前に、接種をしておきましょう。

※水上村には、インフルエンザ予防接種の補助があります。詳しくは保健福祉課へお尋ねください。

### その4 咳エチケット

他の人への感染を防ぐため、咳エチケットを徹底しましょう。周りの人を不快にさせないための大切なマナーです。正しい咳エチケットの方法を身につけましょう。

- ①咳・くしゃみが出る時はマスクを着用する
- ②マスクがない場合、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる。
- ③使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。

※もしも具合が悪くなったら、早めに病院を受診し、安静にしましょう。



## 冬のけんこうチェック できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/>	手あらい・うがいをしている	<input type="checkbox"/>	さむくても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/>	はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/>	こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/>	すき・きれいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/>	したぎ下着をつけている
<input type="checkbox"/>	おふるであたたまり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/>	かぜなどにかからない・うつさない方法を知っている