



★<sup>ひと</sup>うちのひとといっしょによみましょう★

# ほけんだより

令和5年  
11月30日  
励徳小  
保健室  
No.9

今年もあと1か月になりました。皆さんはこの1年間、<sup>ねんかん</sup>体と<sup>からだ</sup>心の<sup>こころ</sup>健康に<sup>けんこう</sup>気をつけて<sup>き</sup>過ごす<sup>す</sup>ことができましたか？<sup>あたらし</sup>新しい<sup>とし</sup>年に<sup>そな</sup>備えて、<sup>ことし</sup>今年1年間の<sup>ねんかん</sup>健康を<sup>けんこう</sup>振り返<sup>ひ</sup>って<sup>かえ</sup>みてください。  
また、<sup>かせいん</sup>風邪や<sup>いんぷるえんざ</sup>インフルエンザが<sup>りゅうこう</sup>流行して<sup>たいちようかんり</sup>きました。体<sup>じゅうぶん</sup>調管理に<sup>ちゅうい</sup>十分に<sup>げんき</sup>注意して、<sup>す</sup>元気に<sup>す</sup>過ご<sup>す</sup>しましょう！！

がついつか か むいか すい ちゃれんじ  
12月5日(火)と6日(水)はみさとチャレンジです！

【みさとチャレンジの結果】

	6月	7月	9月	10月	11月(10月と比較)
はやね 早寝	85% ↑	84% ↓	81% ↓	77% ↓	79% ↑
はやお 早起き	95% ↑	98% ↑	92% ↓	93% ↑	91% ↓
あさ 朝ごはん	91% ↑	92% ↑	89% ↓	91% ↑	90% ↓
めでいあ メディア	60% ↑	61% ↑	58% ↓	59% ↑	66% ↑
は 歯みがき	97% ↑	97% →	94% ↓	89% ↓	95% ↑

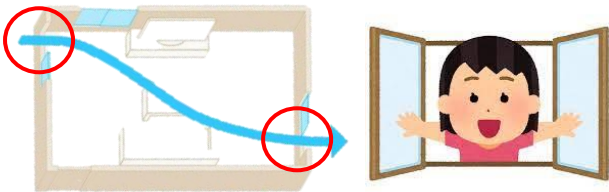
毎月みさとチャレンジへのご協力ありがとうございます。  
11月のみさとチャレンジは10月と比べて「早寝」「メディア」「歯みがき」の3項目の数値が上がりました。特に「メディア」は今年度一番高い点数となりました。ご家庭での声掛けにたいへん感謝いたします。  
これから寒さが厳しくなると「早起き」が難しくなるかもしれません。また、冬休みは生活が不規則になりがちです。みさとチャレンジはありませんが、児童の生活習慣確立のため、引き続きよろしくお願ひします。  
次のみさとチャレンジは、2月6日(火)、7日(水)の実施を計画しています。



# かぜ いんぷるえんざ よぼう いま 風邪・インフルエンザを予防するために今からできること

## やす じかん 休み時間にできることは???

ウイルスは乾燥した部屋が大好きです。  
暖房をつけて部屋を閉め切っていると、  
空気が乾燥します。休み時間になったら窓  
を開けて、空気を入れ換えましょう。



## て あら とき き 手を洗う時に気をつけることは???

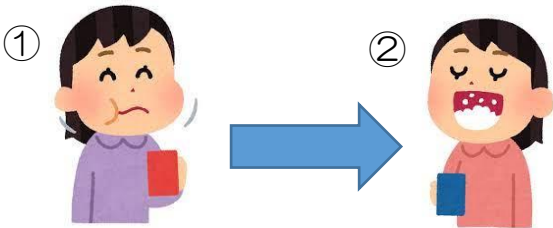
外から帰ってきた時や食べる前、トイレの  
後などは、必ず手洗いをしましょう。石け  
んを使って洗った後はきれいなハンカチや  
タオルで拭きましょう。下の絵で色の濃い  
ところは、特に洗い残しが多い部分です。気  
をつけて洗いましょう。



## ただ しかた 正しいうがいの仕方は???

うがいのポイントは2つです。

- ①「ブクブクうがい」で口の中をすすぐ。
- ②新しい水で「ガラガラうがい」をする。



※①⇒②の順番でうがいをしよう!

## ただ ますく かけ方 正しいマスクのつけ方は???

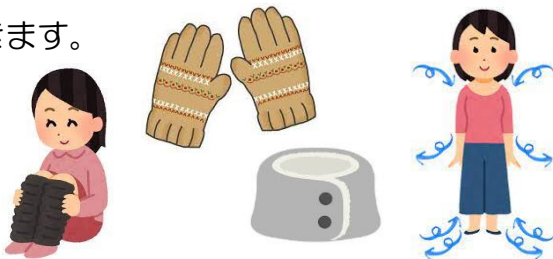
マスクの正しいつけ方を知っていますか?  
マスクは鼻の形に合わせて後、あご  
の下まで引っ張りましょう。

マスクであごだけが隠れていたり、鼻が出  
ていたり、ゴムがゆるくてマスクから顔が  
出てしまうなどのつけ方は間違いです。



## からだ あたた 体を温める3つの首とは???

体を冷やすと、風邪を引きやすくなりま  
す。外に出る時は温かい服装で出かけま  
しょう。特に3つの首(首・手首・足首)  
を温めると効率良く体を温めることがで  
きます。



## めんえきりよく たか 免疫力を高める生活は???

病気を起こす原因となるばい菌などから  
体を守る力(免疫力)を高めるために、  
次の3つのことに気をつけましょう。

- ① バランスの  
良い食事
- ② 適度な運動
- ③ 質の良い睡眠

