



★^{ひと}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、^{ねんかん}体と^{からだ}心の^{こころ}健康に^{けんこう}気をつけて^き過ごす^すことができましたか？^{あたらし}新しい^{とし}年に^{そな}備えて、^{ことし}今年1年間の^{ねんかん}健康を^{けんこう}振り返^ひって^{かえ}みてください。
また、^{かせいん}風邪や^{いんぷるえんざ}インフルエンザが^{りゅうこう}流行して^{たいちようかんり}きました。体^{じゅうぶん}調管理に^{ちゅうい}十分に^{げんき}注意して、^す元気に^す過ご^すしましょう！！

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% ^{ばーせんと}	84% ^{ばーせんと} ↓	81% ^{ばーせんと} ↓	77% ^{ばーせんと} ↓	79% ^{ばーせんと} ↑
はやお 早起き	95% ^{ばーせんと}	98% ^{ばーせんと} ↑	92% ^{ばーせんと} ↓	93% ^{ばーせんと} ↑	91% ^{ばーせんと} ↓
あさ 朝ごはん	91% ^{ばーせんと}	92% ^{ばーせんと} ↑	89% ^{ばーせんと} ↓	91% ^{ばーせんと} ↑	90% ^{ばーせんと} ↓
めでいあ メディア	60% ^{ばーせんと}	61% ^{ばーせんと} ↑	58% ^{ばーせんと} ↓	59% ^{ばーせんと} ↑	66% ^{ばーせんと} ↑
は 歯みがき	97% ^{ばーせんと}	97% ^{ばーせんと} →	94% ^{ばーせんと} ↓	89% ^{ばーせんと} ↓	95% ^{ばーせんと} ↑

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。ご家庭でのお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。

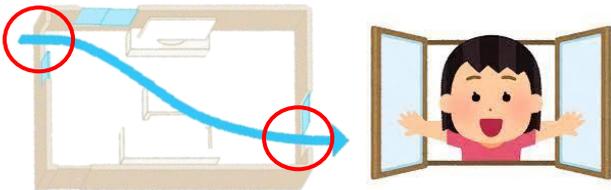
次のみさとチャレンジは、2月6日(火)、7日(水)の実施を計画しています。



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。



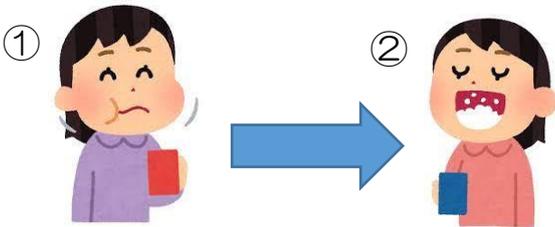
て あら とき き 手を洗う時に気をつけることは???

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てください!

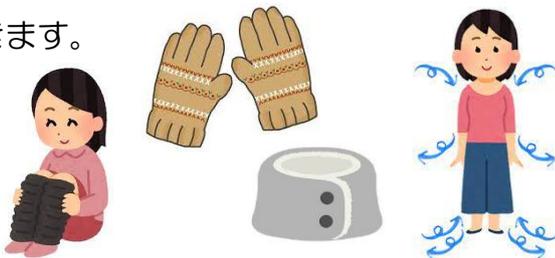
ただ ますく かけ方 正しいマスクのつけ方は???

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

