



# すくすく



## 12月のほけんもくひょう「カゼをよぼうしよう」

いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラにかわいて、カゼ・インフルエンザの流行する時期です。冬の感染症はあっという間に流行が広がることが多く、ふだんからの予防がかかせません。



寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがあります。手を洗うとき、ついササツと簡単にすませたくなりますが、石けんで30秒以上の手洗いをして、手が荒れないように、清潔なハンカチでしっかりふきましょう。休み時間ごとの換気も行い、空気の入換えを心がけてくださいね。

手洗いや換気は感染症予防のために、ずっとみなさんががんばってきたこと。これからの寒い季節もつづけましょう。



カゼにも 感染症にも 負けない!

# 元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えて **ポイント** を導き出そう

**1** に入る文字は何かな?

元気のための3つの**ポイント**

**ポイント1** ○○○う

**ポイント2** うん○う

**ポイント3** ○○う○う

**2** 使った文字を表から消そう

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| え | た | く | よ |
| さ | ん | ゆ | わ |
| ど | よ | ら | う |
| こ | き | い | と |

**3** 残った文字を読むと、  
**4** つめの **ポイント** が出てくるよ

**ポイント1**

**えいよう 栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。

**ポイント2**

**うんどう 運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!

**ポイント3**

**きゅうよう 休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

**4** つめの **ポイント** は…

**たくさんわらうこと**

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!

# は し どう 歯みがき指導 つづけています！

こんしゅう ねんせい ほけんしつ は  
今週は3年生が二人ずつ、保健室で歯をみがいています。ま  
ず、「むし歯のもと」である「しこう」がついていないか鏡でチ  
ェックします。ふだんの歯みがきでは、自分の歯をしっかりと観察す  
ることは少ないようです。

ねんせい にゅうし のこ ひと おお め は  
3年生は乳歯が残っている人が多く、抜けている歯もあり、  
みがきにくい歯並びになっています。自分の歯並びにあった磨  
き方を工夫していきましょう。



歯ブラシの毛が広がっている人がいます。こうかんしましょう！

## 歯ブラシは“毛”がいのち



いまつか は どうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くた  
びれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…

### 汚れが残ったままに…!?

ひら け さき は お じょう  
開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上  
手にブラッシングできません。毛先が広が  
っていても長く使っていると毛のハリ  
がなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

### 歯ぐきを痛めてしまうかも

ちから い いた  
力を入れてみがいていなくても、毛先が  
ボロボロの歯ブラシでは歯ぐ  
きなど、口の中を傷つけるこ  
ともあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

## おうちの方へ ~インフルエンザの出席停止について~

ここ数年、大きな流行はありませんでしたが、警戒すべき感染症である  
ことに変わりはありません。お子さんがインフルエンザに感染・発症し  
た場合の出席停止基準についてあらためてご確認をお願いします。学  
校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を



| 経過日数<br>発熱期間 | 0日<br>(発症した日) | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
|--------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|
| 2日間          | ⊗             | ⊗  | ☺  | ☺  | ☺  | ☺  | ☺  | ☺  |
| 3日間          | ⊗             | ⊗  | ⊗  | ☺  | ☺  | ☺  | ☺  | ☺  |
| 4日間          | ⊗             | ⊗  | ⊗  | ⊗  | ☺  | ☺  | ☺  | ☺  |
| 5日間          | ⊗             | ⊗  | ⊗  | ⊗  | ⊗  | ☺  | ☺  | ☺  |

⊗ 発熱 ☺ 解熱 ☺ 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

経過するまで」となっています。  
なお、「登校可」になってもお子  
さんの回復の様子などを考慮し、  
必要に応じて医師ともご相談の  
上、判断いただければと思いま  
す。

# 11月のノーメディアデー

3日間の実施は61人中59人(96.7%)

11月のノーメディアデーに3日間毎日取り組んだ人は59人いました。  
平日だったので、Aコースに取り組んだ人がとても増えました。Aコース(1日ノーメディア)が3日間できた人は、24人いました。がんばりましたね。  
2学期最後のノーメディアデーは、水曜日からになります。忘れずに取り組んでくださいね。

## 【おうちの方の感想より】

- ・ノーメディアは平日だとやりやすいみたいで、やる気がでていました。
- ・お手伝いをしてくれて助かりました。
- ・目標を持ってしっかり取り組めたのでよかったです。
- ・テレビを見ないように部屋を移動して、工夫していました。
- ・毎月、がんばっているのが、感心しています。
- ・メディア視聴をしないことで、何をしたいのか本人が悩んでいたのが、次回は学習以外のものでも何をして過ごすか決めて挑戦してほしいです。
- ・3日間、お米を研いで、洗濯物もたたんでくれて本当に助かりました。
- ・帰ったら、すぐ勉強しているので、このまま続けてほしいです。

## 【ありがとう運動の結果】

ありがとう運動=子どものお手伝いに感謝をしめす運動です。

|     | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 計  |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|
| ○   | 3  | 8  | 8  | 4  | 7  | 5  | 35 |
| △   | 2  | 0  | 1  | 1  | 1  | 5  | 10 |
| ×   | 1  | 1  | 0  | 0  | 2  | 0  | 4  |
| 未記入 | 0  | 2  | 3  | 1  | 3  | 3  | 12 |