

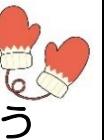


おうちの人と
いっしょに
よみましょう



ほけんもくひょう
今月の保健目標

かんせんしょう よぼう
感染症を予防しよう



がこうほけんいいんかい ほうこく
学校保健委員会 報告
ふゆやす げんき す
冬休みを元気に過ごそう



ことし 今年もあとわずか

2025年は皆さんにとってどんな1年でしたか？上手くいったこともいかなかったことも、皆さんを大人に近づけてくれたすてきな出来事です。前向きな気持ちで、新しい年を迎えましょう。12月は師走とも呼ばれる、おうちの人も忙しい月です。たくさんお手伝いをして、家族団らんの年末にできるといいですね。

令和7年度 学校保健委員会 報告

「早寝早起き朝ごはんで毎日すっきり～体の調子を整える生活習慣を身につけよう～」
4～6年生の児童、教職員、保護者の皆様にもご参加いただき、学校保健委員会を開催しました。体の調子を整えるためには、生活習慣を正すことが何よりも大切です。そこで、自分の生活習慣を振り返り、よりよい生活習慣へと改善するためにどうしたらいいかを考えました。

♥生活習慣アンケート結果の発表

保健委員会の児童に、9月に実施した生活習慣アンケートの結果を発表してもらいました。自分の生活習慣を周りの児童と比べながら見直す良い機会になったのではないかと思います。

♥自分の生活習慣を振り返ろう

前日の夜から当日の朝の生活を思い出しながらワークシートに記入し、今の自分の生活習慣を振り返りました。睡眠時間を計算するところでは、「意外と寝られないんだ」「8時間以上寝るってけっこう難しいなあ」という声が聞こえてきました。

♥理想的な生活習慣を知ろう

睡眠と朝ごはんをしっかりとすることでどんな良いところがあるのかを考え、周りの人と話し合ってもらいました。その後、養護助教諭から睡眠について、栄養職員から朝ごはんについての話がありました。ゆっくりとトイレに行く時間を確保するためには、夜をどのように過ごせばよいのかを考えるきっかけになったでしょうか。

♥改善するための目標設定

「睡眠時間を増やすためにメディアの使用時間を減らしたい」「栄養バランスを良くするために好き嫌いしないようにしたい」など、自分に合った目標を立てられている児童が多くいました。無理なく変えられるところから少しずつ改善していって欲しいと思います。



ふゆやす けんき す 冬休みを元気に過ごそう

もうすぐ楽しみな冬休みですね。13日間しかない冬休みを、元気に過ごして欲しいと思います。先日、放送で皆さんにお話しした「感染症を広げないための4つのお願い」を覚えているでしょうか。1つ目は手洗い・うがいをしっかりすること、2つ目は咳エチケットについて、3つ目は定期的に換気をすること、4つ目はマスクの着用についてでした。年末年始は、親戚と集まったり、人が多く集まる場所へ出かけたりする機会が多くなると思います。自分や周りの人を守るために、意識して取り組んでみてください。

また、寒さから部屋にこもりっきりになってしまったり、メディアの使用時間が長くなり過ぎてしまったりする人もいるのではないでしょうか。生活習慣を崩さないように、早寝・早起き・朝ごはんを守り、毎日30分くらいは身体を動かせるといいと思います。中山先生のオススメは、朝の縄跳びです(^o^)
1月8日、お互い元気な姿で会えることを願っています。

冬に流行しやすい 感染症

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなもののは？

オレさまたちウイルス
は、かわいた空気がだ~いすき！ だって、
空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、
人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサにな
ったら、オレさまたちを追い出す線毛の働き
も弱まる。だから体の中に入っていきやす
くなるんだぜ。冬はオレさま
ちの大チャンスってわけさ！

嫌いなもののは？

実はな、オレさまたち、
湿った空気が苦なんだ。湿気があると空気
の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中が
うるおって、線毛につかまって体の外に出さ
れちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲む
とか…そんなことされると困っちゃうんだ。
オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう
手洗い・うがいも苦手だな。

くう～、これ以上は言わせ
るなよな！

潜伏期間

インフルエンザ
ノロウイルス
新型コロナウイルス

潜伏期間

1～3日
1～2日
2～4日程度

症状

インフルエンザ
ノロウイルス
新型コロナウイルス

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など
吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など
咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

カイロは正しく使おう

Aさん
温まりにくいからね
服の上からだと直接肌に貼っているよ。

Bさん
勿体ないけどすぐに外したよ
熱を感じたから、体温がよく寝れるよ。

Cさん
バジャマに貼つて寝ているよ。

こたえ

Aさん
Cさん
カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使つたりしないようにしましょう。体温より少し高めの温度(44～50°C)のものに長時間触れ続けることで起る低温やけどの恐れがあります。安全な使い方で、温かく過ごしましょう。