



2021. 12. 14 常磐東小学校保健室

ほけんもくひょう  
**12月の保健目標** よぼう  
**「かぜやインフルエンザを予防しよう」**

寒さがますます厳しくなってきました。空気が乾燥したり、気温が低くなったりする冬場は、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの病気も流行しやすくなります。今までのように、感染症対策を続けていけるとよいですね。



新型コロナウイルスの変異株であっても、基本的な感染予防対策は従来株と変わらず、「3つの密」（密閉、密集、密接）の回避、マスクの適切な着用、こまめな換気、手洗いなどの基本的な感染症対策が推奨されています。

## 感染症対策チェック

できていることに、○をつけてみましょう。

- (      ) 清潔なハンカチ・ティッシュをいつも持っている。
- (      ) 外から帰ったときや、食事の前はしっかり手を洗っている。
- (      ) マスクは鼻までしっかり覆うようにつけている。
- (      ) 早寝・早起きの規則正しい生活をしている。
- (      ) 好き嫌いせず、何でも食べている。
- (      ) 部屋の換気に心がけている。

○がつかなかったところは、これから<sup>き</sup>気をつけていきましょう！

# がっこうほけんいいんかい ほうこく 学校保健委員会の報告

11月26日に、中京大学 名誉教授の湯浅景元先生をお招きし、全校児童を対象に学校保健委員会を行いました。「体のリズムに合った生活を考える 睡眠・食事・運動」をテーマにお話していただきました。保護者の方にもご参加いただき、ありがとうございました。



児童保健給食委員会は、児童のみなさんにとった生活習慣アンケートの結果を発表しました。

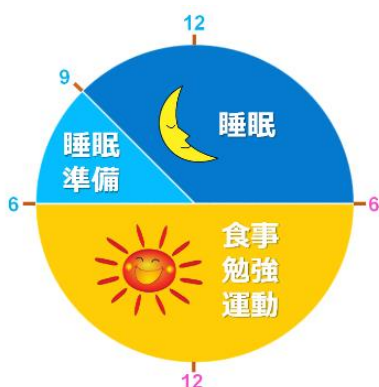
体のリズムに合った生活習慣について話をしてもらいました。みんな真剣に聞いています。



1日の運動リズム「朝はゆるゆる、昼はきびきび・夜はぽかぽか」の例として、簡単な運動をみんなでやってみました。

## 児童の感想

- ねる時間と起きる時間をきちっと決めて、9時までにはねるようにしようと思います。
- 私は朝が苦手なので、「背伸ばし」「かたまわし」をさっそくやってみたいです。
- 私は夜ねむたくなれないけれど、湯浅先生の話聞いて、どうしたら良いのかがわかりました。
- 午後6時～9時はねる準備ということが分かったので、スマホやタブレットなどのメディアをおそくまで使っちゃいけないのだと思いました。



体が持っているリズムを大切にして過ごせるとよいですね。