

ほけんだよ！



令和3年1月7日
海田南小学校 保健室

笑顔の多い1年になりますように！



冬休みは、元気で楽しく過ごせたでしょうか？

3学期は、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザにもかかりやすい時期です。感染症予防の為に、『手洗い・うがい・マスク・換気・加湿』を続けていきましょう。学校では、基本的に全員マスクをつけます。汚れたり失くしても使えるように、マスクの予備をランドセルの中に入れておきましょう。

* 3学期 保健行事 *

【1月】身体測定（全学年）

1月は、身体測定があります。（視力検査はありません。）体操服を忘れないようにしましょう。結果は、健康カード（ピンク色）で伝えます。確認したら、学校へ返しましょう。健康カードは、6年間使いますので大切にしましょう。

【2月】薬物乱用防止教室（6学年）

2月は、学校薬剤師の戸口先生に講師をお願いし、薬物乱用防止教室をします。

ふあん・なやみ、だれかに話してみよう



毎日、楽しい日もあれば、そうでない日もあるでしょう。一人で悩まずにまわりの友達や先生に相談してください。その日のできごとは、その日に解決して、すっきりと眠ることが心の元気に繋がります。いつでも声をかけてくださいね。また、本校には、月に2回程度、スクールカウンセラーの梶原先生が来校します。話を聞いてほしい時は、事前に担任の先生か保健室の先生に伝えてください。

カラカラをうるうるに…かんそう対策 たいさく

へやのカラカラ



かじつ器



ぬれタオル

のどのカラカラ



うがい



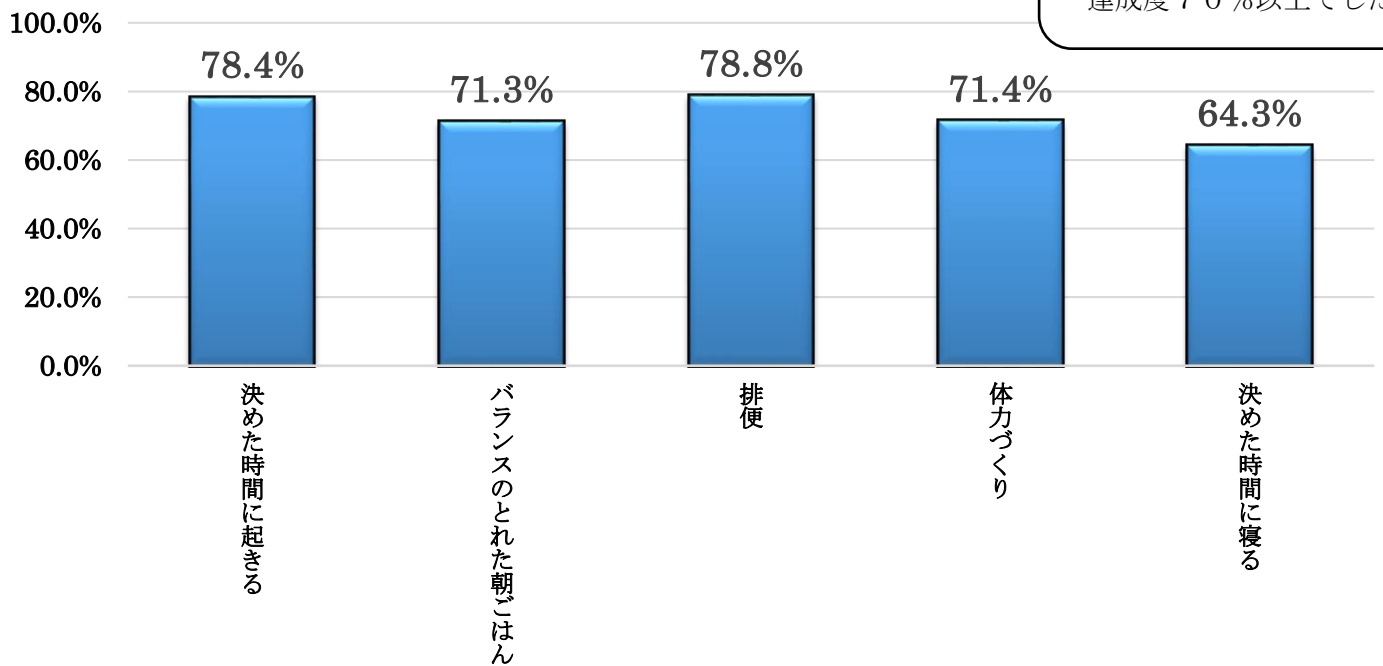
マスク

早寝で抵抗力アップ作戦！！

2月は、今年度最後の生活調べがあります。生活調べに備えて、一人一人が目標をしっかりと立てて過ごしましょう。今回は、『早寝で抵抗力アップ作戦』を実施します。体がもっている免疫力を高めるには、十分な睡眠が大切です。「⑤決めた時間までに寝る」に焦点をあてて、頑張りましょう。1～3年生は9時まで、4～6年生は10時までまでに寝ることになっていますが、習い事やお家の事情で難しい人は、お家の人と相談して、できるだけ早い時間で調整してみましょう。自分が決めた時間に寝ることができるように、時間を意識した生活を送りましょう。寝る時刻の欄に5日間丸がついて5点満点だった人には、「スヤスヤシール」をプレゼントします。どんなシールかは、お楽しみに！

前回の生活調べの結果です。
決めた時間に寝る以外は、
達成度70%以上でした。

* 第1回 生活調べ結果発表 *



こんな生活がターゲットに?! かぜ・インフルエンザ

ターゲット：食事

好ききらいが
たくさんある…



ターゲット：運動

寒いし、
めんどくさい…



ターゲット：睡眠

夜ふかして寝不足がみ…



新型コロナウイルスやかぜ・インフルエンザにかかりやすいかどうかは、体がもっている「免疫力（抵抗力）」によって大きく変わります。ふだんの生活でバランスのいい食事、すすんで体を動かす、十分な睡眠をとることで、免疫力を高められます。もちろん、手洗い・うがい・マスクをつけることが予防に大切です。