



No.12

令和5年1月16日
小松市立日末小学校
保健室

あけましておめでとうございます。まとめの3学期が始まりました。保健室からの宿題の元気アップカードを見ていると、生活リズムをほとんど崩さずに生活できた人、楽しい行事が重なり生活リズムが乱れてしまった人など様々な人がいたようです。生活リズムが乱れてしまった人は、早寝早起き朝ごはんを心がけ、学校モードに切り替えましょう。

健康の記録をお渡しします



保護者の方へ

1月11日(水)、12日(木)に身体測定(身長・体重)をしました。今年度の測定は、これが最後になりますので、結果を「健康の記録」に記入し配布しました。お子様と確認され、3学期の欄に押印の上、1/19日(木)までに学校へ提出してください。よろしくお願いします。また、健康診断の結果お知らせカードが返ってきていない児童に、受診状況の確認用紙もお渡ししましたので、**1/19(木)**までに学校へご提出ください。

インフル流行シーズン入り!(令和5年1月5日発表)

石川県内において、インフルエンザが流行シーズンに入りました。3年ぶりの流行シーズン入りとなり、今後本格的な流行が懸念されています。

インフルエンザは学校感染症のため出席停止となります。インフルエンザと診断された場合は、学校へご連絡ください。

予防するには?

基本的な感染対策は
コロナと同じ



人とごみに出ない



手洗い、うがいをする



水分をこまめにとる
※のどを潤すことで、ウイルスが増えにくくなります。



十分な睡眠、バランスのとれた食事

まいにち せいけつ 毎日、清潔チェックをしよう！



毎週火曜日の清潔検査でハンカチ、ティッシュを持ってきているか、爪は切っているか、朝に歯みがきをしてきたかななどをチェックしています。2学期の全16回の清潔検査で毎回すべての項目に〇がついていた人は全校63人のうち**14人**でした。その14人のうち、早寝（1～4年生は9時までに、5・6年生は9時半までに寝る）もできている人たちは**5人**でした。

清潔習慣を心がけることで、コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの病気やむし歯を防ぐことができたり、気持ちよく清潔したりすることができます。つまり、清潔であることは周りの人と気持ちよく生活するためのマナーでもあります。

3学期の清潔検査は**明日17日(火)**から行います。毎朝きれいなハンカチやティッシュをポケットに入れたり、歯をみがいたりする習慣をつけましょう。



ほけんしどう 保健指導のおさらい

☆1・2年生「姿勢を正そう」

姿勢を正すと、こんなにもいいことが！

- ・けががへる
- ・病気になりにくくなる
- ・自信があるようにみえる、かっこいい



あいことば
合言葉は「グー・ピタ・ピン！」
つくえ
机と目の距離は30cmくらい
(教科書の縦の長さ)あける

☆3～6年生「睡眠の大切さ」

にほんじん せかい ばんすいみんじ かん みじか
日本人は世界で1番睡眠時間が短い！！

しっかり睡眠をとると…？

- ① 成長ホルモンがたくさん出る
→ ・体を成長させる ・疲れをとる ・けがをなおす
- ② 免疫力がアップし、病気にかかりにくくなる
- ③ 記憶力がアップする

がくりよく
学力アップのためには、

べんきょう「勉強」+「ねる」ことが大事！

**すいみんもくひょう
睡眠目標**

1～4年生⇒ 9じまでに寝よう

5・6年生⇒ 9じはんまでに寝よう