

ほけんだより



令和元年12月4日
黒部市立
荻生小学校

今年も残すところあとわずか。みなさん、振り返るとどんな1年でしたか？楽しかったこと、頑張ったこと、悔しかったことは、きっと来年の自分の力になります。今月は、クリスマスに、冬休み、お正月と行事が続きます。風邪をひいて台無しにならないように、感染症には十分注意を！



今月の保健目標
ふゆ えいせい
冬の衛生に
きつ 気を付けよう

インフルエンザの流行シーズン
に入りました！

いつもの年よりも早い時期の流行シーズン入り
となっています。黒部市でも、インフルエンザによる出席停止
が出てきており、本格的に注意が必要です！



なぜ？

それとも

インフルエンザ？

なぜとインフルエンザの違いを確認しましょう。

「いつもと違うな」「おかしいな」と思ったら、早めに受診をして、症状が悪化する前に治療しましょう。

なぜ		インフルエンザ
のどや鼻	症状が出る場所	全身 (筋肉痛になったり、 関節が痛くなったりします)
ゆるやか	症状の進み方	早い、急
37~38度	発熱	38度以上



手洗い名人
になろう

水洗いでは汚れは落ちません！
トイレの後、食事の前、家に帰った時、..
ていねいな手洗いを習慣にしましょう。

その日を振り返って、
名人になれた日に色を塗ろう！

手洗い前の手の汚れ

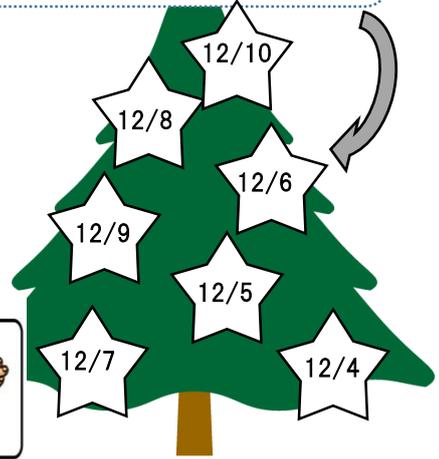
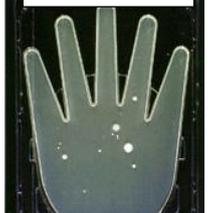


水洗いのみ



まだまだ
汚れが
いっぱい

石けんを使用



とやまゲンキッズ作戦の結果

10月12・13・14日に実施した、とやまゲンキッズ作戦の集計結果をお知らせします。下のランキングは、(ア)グリーンゾーンを選んだ人が多い項目と、少ない項目です。

トップ5 (あてはまった人が多い!)		ワースト5 (あてはまった人が少ない)
仲のよい友だちがいる (93.3%)		1位 寝る時刻を守る (14.6%)
朝ごはんを食べている (93.3%)		2位 テレビを見たりゲームをしたり する時間を守る (17.9%)
家族のだれかと一緒に食べている (88.7%)		3位 イライラすることがない (24.7%)
夜は、ぐっすり眠れる (87.4%)		4位 朝からあくびはでない (43.7%)
けがに気を付けている (85.4%)		5位 自分で使ったものを自分で片付けている (49.0%)

ワースト5のうち、1～4位は前回と同じ順位でした。

『テレビ・ゲームをたくさんする→寝不足になる→あくびが出る・イライラする』
の悪循環を断ち切りましょう!!

93.3%の人が『朝ごはんを食べている』と答えていて、とても素晴らしいです!
ですが、給食前に「おなかが痛い」と言って保健室へ来る人の中で、「朝はパン1つ」
「ヨーグルトしか食べていない」と言う人もいます。
お腹が空いて痛くなることもあるので、朝ごはんが少ない人は
＋1品 食べて、午前中のエネルギーを蓄えましょう。



いのちの授業を開催しました(6年生)

11月7日(木)授業参観の日に、助産師さんをお呼びして「いのちの授業」を開催しました。いのちについての短歌の発表、助産師さんからのお話、赤ちゃんを抱っこする触れ合いタイムがありました。

授業後には、「命は周りを幸せにする力がある」「親に感謝したい」「命を大切にしていきたい」など、温かい感想をたくさん聞くことができました。

