



令和2年 12月2日
黒部市立
荻生小学校

今年も残すところあと1か月！今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、がまんしないといけなかったこともたくさんあったと思います。みなさん、本当によくがんばってくれました。12月は1年の疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期です。生活習慣を整えて、残り少しの2020年も元気に走り抜けましょう！



12月の保健目標 =

冬の衛生に気を付けよう！



からだめんえきりよく
体の免疫力を

たか
高めよう！

ウイルスや細菌から
自分自身の体を守る力のこと

まずは、自分の免疫力チェック【しよう！】

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 3日以上うんちが出ないときがある。 | <input type="checkbox"/> 冷え性だ。 |
| <input type="checkbox"/> よくげりになる。 | <input type="checkbox"/> 1年に1回はかぜをひく。 |
| <input type="checkbox"/> ガスがたまってお腹がはる。 | <input type="checkbox"/> 集中力が続かない。 |
| <input type="checkbox"/> ぐっすり眠れない。 | <input type="checkbox"/> 太りやすい。 |
| <input type="checkbox"/> イライラしがち。 | <input type="checkbox"/> 落ち込みやすい。 |



3つ以上
当てはまった人は、
免疫力が心配...

免疫力を高める方法①

～食べるものを工夫する～

“食物繊維”や“ビタミン”が含まれる
食べ物、発酵食品がおすすめ！



免疫力を高める方法②

～体を温める～

- ・お風呂につかる
- ・運動をする
- ・体を温めるものを食べる
(詳しくは保健室前に)



免疫力を高める方法③

～よく寝る～

- ・朝起きたら太陽の光を浴びる
- ・“トリプトファン”が含まれるものを食べる
(詳しくは保健室前に)



いえ で まえ
家を出るその前に…

あさ たいちょう つづ
朝の体調チェックを続けましょう！

かぜをひいて体調を崩したり、感染症にかかりやすくなったりする季節です。
自分や家族、学校の仲間たちのためにも、できる限り早く気付くことが大切です。
お家のひと、毎朝の体調チェックをこれからも続けましょう。



体温は計った？

少し鼻水が出るなあ。

あまり寝られなかった…。

昨日お腹が痛かったけど、今日は大丈夫。

何か心配なことは？

はなかちとティッシュも持った？

昨日は何時に寝た？

＜保護者のみなさまへ＞

インフルエンザに罹った場合、出席停止になるため、登校を再開する際は治癒報告書の提出が必要です。記入される際に、下記のインフルエンザの出席停止期間の早見表を参考にしてください。発症日は0日目となりますので、ご注意ください。報告書、早見表は学校ホームページからもダウンロードできます。ご協力をお願いします。

| 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|----------|-----|-----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|
| ☹️ 発症 | ☹️ | 😊 | 😊 ⁺ 1日目 | 😊 ⁺ 2日目 | 😊 ⁺ | 🏠 登校OK | |
| ☹️ 発症 | ☹️ | ☹️ | 😊 | 😊 ⁺ 1日目 | 😊 ⁺ 2日目 | 🏠 登校OK | |
| ☹️ 発症 | ☹️ | ☹️ | ☹️ | 😊 | 😊 ⁺ 1日目 | 😊 ⁺ 2日目 | 🏠 登校OK |

せんげつ せいかつしゅうかん ほけん いんかい かつどう
先月の生活習慣チェック(保健委員会の活動)



各項目で点数が高かった学年をお知らせします。

| | | | |
|----------------|------|----------|-----|
| はなかち・ティッシュ…4年生 | 96点 | 早ね …5年生 | 92点 |
| つめ …1、5、6年生 | 100点 | メディア…1年生 | 91点 |
| 朝ごはん …1～5年 | 100点 | | |

つめと朝ごはんは100点の学年が多く、この調子で続けていってほしいです♪メディアは1、2、3年生は80点以上と、よい結果となっています。しかし、4、5、6年生は60点以下(26点の学年も…)でした。上学年のみなさん、学校保健委員会のお話を思い出して、脳が小さくなってしまいうその前に！家族みんなでメディアコントロールをしましょう。