

ほけんだよい

No.14

令和7年12月1日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

いよいよ本格的な冬がやってきました。「寒い、寒い」といって手足がかたまっていませんか？「エイッ」と声をかけて、体を動かしてみしましょう。寒さも気にならなくなるはずです。

2学期もあと少し。けがや病気をしないで、元気に冬休みをむかえたいですね。

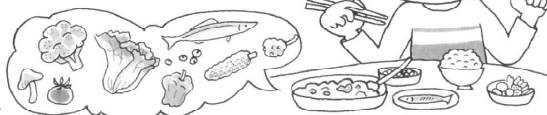


元気な体づくりのポイント？

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK！



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



④つめのポイント

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！



保護者の方へ

今、全国的に大流行しているインフルエンザ。福島県では、インフルエンザの感染者数が過去10年で最多となっています。また、県内全体に「インフルエンザ警報」が発令されています。この流行の中心となっているのが「サブクレードK」という変異株です。変異株が出てきてしまったことで、今年作られたワクチンの形が変わってしまい、免疫がつかずに感染しやすくなったり、ワクチンを打つ前に流行が早かったり等が影響しているようです。大田小では今のところ流行はしていませんが、油断は出来ない状況です。

ご家庭でも、引き続き、うがい・手洗いの励行、消毒、換気、マスクの着用等の感染対策と、お子さんの健康観察をよろしくお願いいたします。





おうちの人と挑戦してみよう！！



あなたの
ウイルス
防御力
どれくらい
??



家で



- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| ① 朝ごはんを食べている | (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない) |
| ② 肉・魚・野菜など
栄養バランスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ こまめに換気している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑧ 部屋を加湿している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 体調が悪いときは外出していない | (a. していない b. ときどきする c. している) |

外で



- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| ① 体を冷やさないようにしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ② 適度に運動している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ ドアノブやつり革などを触った手で
目・口・鼻を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤ 手指のアルコール消毒をしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ マスクをつけている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ マスクの表面を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ⑧ 人混みを避けている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない | (a. していない b. ときどきする c. よくする) |

採点してみよう！

a・・・5点 b・・・3点 c・・・0点 合計点 点／100点

鉄壁の防御力！



81～100点

素晴らしいです！ この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

なかなかの防御力



61～80点

惜しい！ あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ！

スキだらけの防御力



31～60点

もう少しがんばろう！ 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわの防御力



0～30点

心配です。体調は悪くありませんか？ ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

結果はどうでしたか？ ウイルスに負けない体を作って元気に過ごしましょう！