



令和2年12月2日  
第11号  
甲山小学校 保健室

12月になり、新型コロナウイルスの第3波の影響で広島県が「ステージ2」になりました。朝の健康観察（熱のカード）を確実に行っていききたいと思います。今まで同様、毎朝熱を測り、咳などの症状がないか記入してください。また、かぜのような症状がある場合は病院で診てもらってください。マスク着用・手洗い・うがい・人との距離をとって（三密をさけて）コロナウイルス感染症を予防しましょう。



令和2年12月1日  
中国新聞

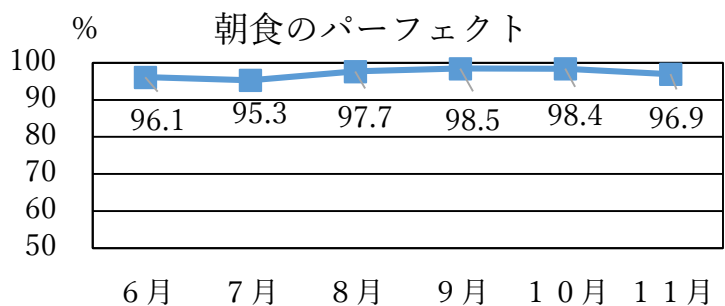
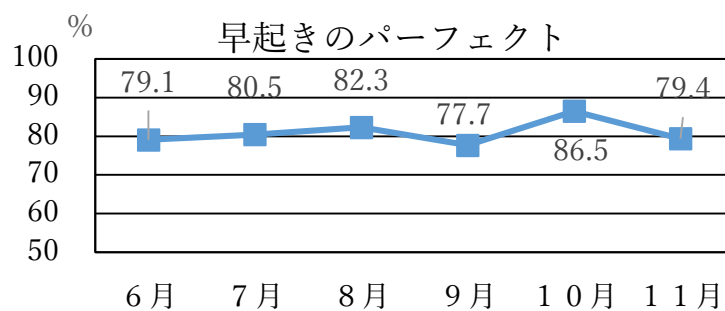
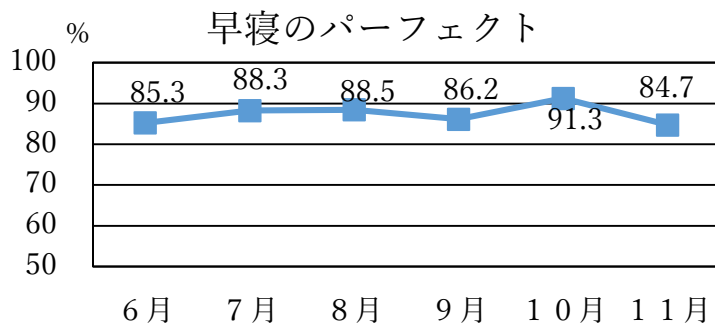
広島県が県民や事業者に求める  
主な新型コロナウイルス対策

- 感染が拡大している地域への移動を慎重に判断
- 風邪のような症状がある場合の速やかな受診
- マスクの着用など基本的な感染防止策の徹底
- 体調不良を訴えた従業員に休暇を促す
- 換気や保湿を含めた飲食店での感染防止策の徹底

コロナ拡大  
病床使用率  
26.2%  
広島県「ステージ2」

## 生活チャレンジ週間の結果

6月から実施している生活チャレンジ週間。1ヶ月に1週間、生活を見直してもらっています。さて、生活習慣は整ってきているでしょうか。11月までのパーフェクトをお知らせします。



### 早寝・早起き・朝ごはん



#### 【早寝】

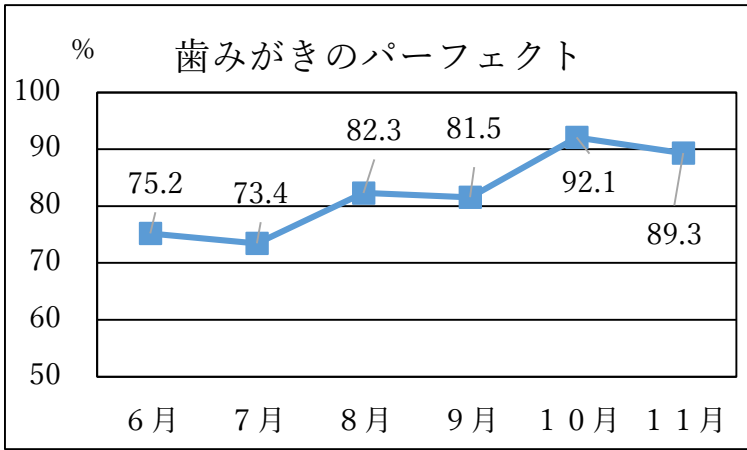
85%~90%の人が自分が決めた時刻に寝ることができています。

#### 【早起き】

約80%の人が起きる時間を守ることができています。

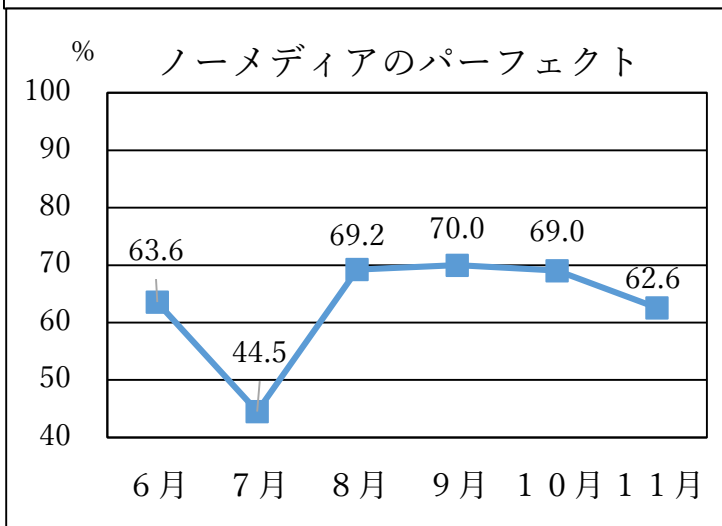
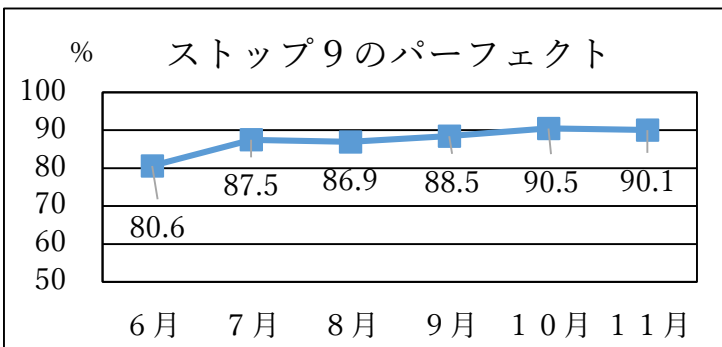
#### 【朝食】

朝食は95%以上の人が1週間毎日食べています。きっとチャレンジ週間でないときも食べていると思います。ご家庭のご協力に感謝します。



#### 【歯みがき】

朝昼夜の歯みがきのパーフェクトは8月から80%以上になり10月11月は約90%です。口の中をきれいにしておくことは感染症の予防にもつながります。今年は新型コロナウイルス感染症の予防のためにも歯みがきを頑張ってください。12月の歯みがきパーフェクトの人にはしよりのプレゼントがあります。パーフェクトをめざして頑張ってください。



6月	7月	8月	9月	10月	11月
4.9	4.3	5.2	5.2	5.1	4.9

12月の生活チャレンジ週間は14日からです。今年最後の生活を見直す1週間。ぜひパーフェクトをめざしてください。

#### 【ストップ9（ナイン）】

ストップ9は「夜9時以降はテレビを見たりゲームをしたり動画を見たりしない、夜9時以降はノーメディア」の取組。7月からは約90%の人が守ることができています。

#### 【ノーメディア】

チャレンジ週間の火曜日はメディアを使用しないこと。他の項目と比べるとパーフェクトの人は少ないですが、これにはレベルがあって、「夕食のときだけ消す」は1点、「1日2時間消す」は3点、「下校から寝るまで消す」は5点、「朝から寝るまで消す」は6点です。点数の平均は左の表のとおりです。

「メディアを使わない日」に本を読んだり家族でトランプをしたり楽器を演奏したり折り紙を折ったりイラストを描いたり、メディアではない楽しみを見つけている人たちがたくさんいます。