

ほけんだよい

令和5年度
12月1日(金)
せらひがし小学校
保健室

感染症が流行る季節です！

寒くなってきた、風邪をひいている人、体調不良で早退する人が増えてきています。これからますます寒くなり、様々な感染症が流行していきます。基本的な感染症対策をしっかり行い、体の免疫も高めていきましょう！

治療証明書について

新型コロナウイルスのほか、季節性インフルエンザについても医療現場のひっ迫を回避するため、療養後に登校するにあたって医療機関が発行する検査結果や治療の証明書の提出はなりません。(コロナ、インフル以外の感染症については今後も治療の証明書が必要となります。)



生活見つけ直し週間11月の結果！

生活見つけ直し週間の「寝る前(寝る30分前)にメディアを見なかった。」の項目が

満点だった児童の割合(%)の結果を見てみると…

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9月	73.9	63.1	57.1	66.7	68.1	61.9
10月	82.6	78.9	66.7	83.3	63.6	80.9
11月	78.5	68.4	81	77.8	64.7	76.2

メディアと正しい距離を保っていますか？

電子機器(chromebookやテレビなど)はとても便利なので、上手に使いこなしている人がたくさんいますね。でも、使いすぎると体にも心にもよくない影響が出てくるかもしれません。日々の生活とメディアの関係を振り返ってみましょう。

- 宿題をするはずが、ゲームをしていたらいつの間にか時間が経っていた。
- SNSのやりとりを見逃すのが不安で、ずっと見てしまう。ほかのことに集中できない。
- 周りの人に「メディアに触れすぎ」などと指摘されたことがある。

当てはまる項目があった人は、要注意！！電子機器に依存しているかもしれません。メディアは使い方を間違えなければ、勉強でもコミュニケーションでも強い味方！自分で考えて正しい距離を保ちましょう。



からだの免疫力をアップしよう！

免疫力とは…

外から体内に侵入してくる細菌やウイルスから自分の体を守る力。免疫力が下がると、病気にかかりやすくなります。日ごろから免疫力を高める行動をこころがけましょう！

たくさん笑う！



バランスのよい食事をとる！



十分な睡眠をとる！



体をあたためる！



適度に運動する！



ストレスを減らす！

