

ほけんだよい

令和6年度
12月3日(火)
せらひがし小学校
保健室

かんせんしょう はや きせつ 感染症が流行る季節です！

さむ 寒くなってきた、かぜ 風邪をひいている人、ひと 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、さまざま 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、からだ 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いりません。

(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。)



せいかつみ なお しゅうかん がつ けっか 生活見つめ直し週間11月の結果！



生活見つめ直し週間の「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
10月	70	68.2	78.9	68.4	72.2	71.4
11月	↓63.2	↑86.4	⇒78.9	↓66.7	↑83.3	↑81

11月の結果を見てみると、2・5・6年生が目標の80%を達成していました。

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 めんえきりょく 体の免疫力をアップしよう！

めんえきりょく
免疫力とは…

そと 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。めんえきりょく 免疫力が下がると、びょうき 病気にかかりやすくなります。ひ 日ごろからめんえきりょく 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！



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとる！



からだ
体をあたためる！



てきど うんどう
適度に運動する！



ストレスを減らす！

