

ほけんだより 12月

令和元年12月4日
宇奈月小学校
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

12月になりました。富山県内では、インフルエンザの流行がすでに始まっています。黒部市の学校にもインフルエンザが入ってきており、いつどこで感染するか分かりません。出かけるときはマスクをつける、帰ったら手洗いうがいをするなどの対策をしましょう。



12月のほけんもくひょう

かぜやインフルエンザを予防しよう!

やっていますか? 「せきエチケット」

せきをするとき、くしゃみをするとき、どんなことに気を付けていますか? かぜやインフルエンザは、せきやくしゃみにふくまれるウイルスによって感染します。かぜやインフルエンザの感染を広げないためには、せきエチケットを守ることが大切です。

せき・くしゃみが
出るときは



マスクをつける

せき・くしゃみが
出そうになったら



口と鼻をおおう

せき・くしゃみを
したあとは



使ったティッシュは
すぐに捨てる



ティッシュ・ハンカチを
必ず持ってくる



まわりの人にかからない
ように横を向く



手でおおったときは
すぐに手を洗う

第2回 とやまゲンキッズ作戦 集計結果

「とやまゲンキッズ作戦」で、自分の体と心の健康チェックを行いました。長時間テレビを見たりゲームをしだしている人が多く、特に5年生は「1日3時間より多い」と答えた人が45%もいました。「長時間テレビを見たりゲームをしだする」→「ねる時間がおそくなる」→「朝からあくびが出る」・「イライラする」という連鎖にならないよう気を付けましょう。

学年	ワースト1	ワースト2	ワースト3
1年生	自分で使ったものを自分で片づけない	食べ物の好ききらいがある	朝からあくびが出る
2年生	ねる時間がおそい	長時間テレビを見たい ゲームをしだりする	思いどおりにならないと がまんできない
3年生	イライラすることがある	長時間テレビを見たい ゲームをしだりする	ねる時間がおそい
4年生	ねる時間がおそい	長時間テレビを見たい ゲームをしだりする 朝からあくびが出る	イライラすることがある
5年生	長時間テレビを見たい ゲームをしだりする	ねる時間がおそい	朝からあくびが出る
6年生	ねる時間がおそい	長時間テレビを見たい ゲームをしだりする	朝からあくびが出る

自分の家のメディアルールを決めよう!

メディアの時間を決めずに、だらだらと見続けていませんか? ゲームは特に、やればやるほどやめられなくなってしまいます。おうちの人と一緒にルールを決めて下の部分に記入し、見えるところにはってください。ノーゲームデーでなくても、家のルールはしっかり守るようにしましょう。

✕切り取り線

家のメディアルール

は、1日あたり 時間!

よる夜 時には電源を切る!