



ほけんだより



ほけんのしょうがっこう 保健室 令和3年12月22日



ふゆ やす

あいだ

かん せん よ ぼう

けい ぞく

冬休みの間も、感染予防を継続させましょう！



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月など、お休みの間には楽しいことがたくさん待っています。でも、せっかくの楽しい予定も、体の調子が悪ければ楽しむことができません。規則正しい生活と、バランスのよい食事、適度な運動を心がけて、年末年始も元気いっぱい過ごしましょう。



せいかつしゅうかん

生活習慣チェックカード(健康ポイントカード)を配付します！

お休みの間に生活リズムを崩さないようにするため、また、風邪やウイルスなどの病気から身を守るために、健康チェックを行います。チェック項目をクリアしたら、健康ポイントが増えていきます！毎日ポイントをためて、合計ポイントを増やしていきましょう！

●チェック項目はこの5つ!!●

- ①早起き!!
- ②朝ごはん!!
- ③朝うんち!!
- ④運動!!
- ⑤早寝!!

●一日を振り返って...●

- よくできていたら→○4ポイント
- まあまあできていたら→△2ポイント
- できなかったら→×0ポイント

- ※毎日ポイントの合計を計算しよう！
- ※カードの裏には全部の合計ポイントを書くところがあるよ！
- ※計算が難しい時はおうちの人に助けてもらおう！



けん こう かん さつ

健康観察カード(体温カード)を続けます！

冬休み中も体温計測は続けましょう。毎日体温を測ることは、自分の体調を知る手がかりになります。まだまだ気を緩めることなく、体調の変化に早く気づくことができるよう、毎日の習慣として取り組みましょう。



菌をやっつける言葉、どんな意味かな？

めっきん 滅菌

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます！

強さレベル: ★★★★★

さっきん 殺菌

菌をある程度退治します！

強さレベル: ★★★★★



じょきん 除菌

菌などを取り除いて数を減らします！

強さレベル: ★★★

こうきん 抗菌

菌が増えるのを抑えます！やっつけたり取り除いたりするのではなく、菌が住みにくい環境を作ります！

強さレベル: ★★

