

保健だより

えがは

令和6年11月29日
柏崎市立二田小学校
No. 13

新潟県でもインフルエンザの流行期に入りました。全国的にインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症などの感染症が流行ってきています。二田小学校でも、かぜ症状を訴える人が増えてきています。引き続き一人一人が感染症予防をしていきましょう。



かぜ症状があるときは、
ゆっくり休むことも大切です！

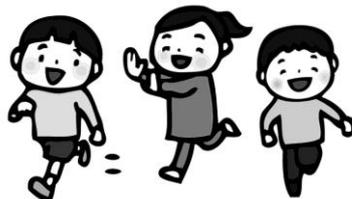
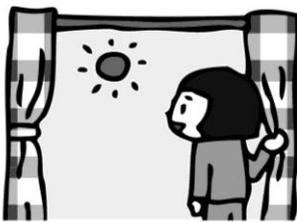
水が冷たい季節になってきましたが、手洗いはしっかりできていますか？
せっけんの泡をつけてその泡をただ流すだけ…にはなっていませんか？
感染症を予防するためには手洗いはとても重要です。

「最近、手洗いをしっかりできていない」という人は、手洗い実験を思い出して、すみずみまで手をキレイにするようにしましょう。



ふゆ げんき けんこう しゅうかん 冬を元気にすごすための健康習慣

ひかり
おひさまの光をあびよう



そと
外でからだをうごかそう

おふろにゆっくりつかろう



よくかんで食べよう

健康委員会 スマイルロード😊

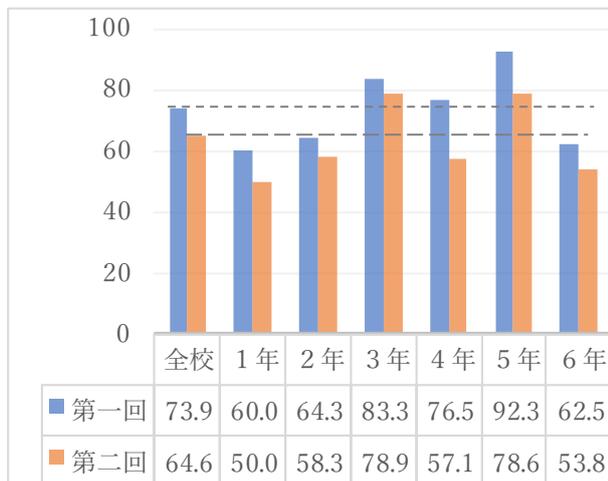
けがを予防し、みんなが笑顔で生活できるようにスマイルロードを実施しました。廊下をコーンやテープで区切り、右側通行を意識できるようにしました。廊下を走ってしまう人もいますが、右側を歩くことを一人一人が意識している姿が見られました。ルールを守り、安全に生活していきましょう。



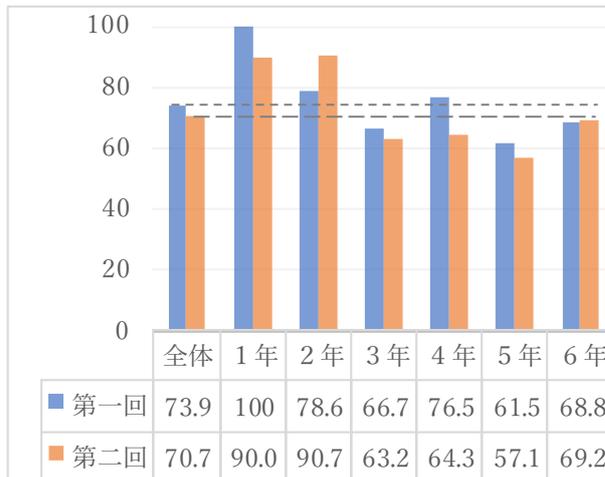
第2回 すこやかウィークのふりかえり

第2回 すこやかウィークが終わりました。「寝る時刻のめあてを守れた」は第1回よりも減少しましたが、「わがやルールを守れた」は増加しました。期間中はめあてを守るために頑張ろうと意識している姿がみられました。すこやかウィークが終わっても良い生活習慣を意識しながら生活していきましょう。

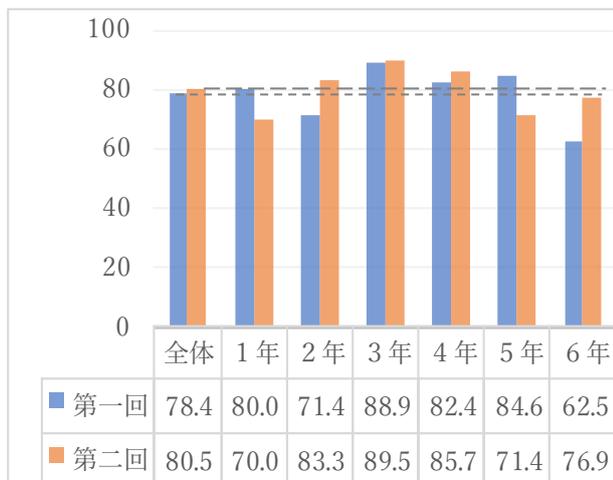
◆「寝る時刻のめあてを守れた」が5日以上〇だった人



◆「メディアのめあてを守れた」が5日以上〇だった人



◆「わがやルールを守れた」が5日以上〇だった人



◆子どもたちのふりかえり

- メディアをぜんぶ〇だったのをがんばりました。(1年)
- まいにち朝すっきりおきれるようにしたい。(2年)
- 土曜日や日曜日はねぼうしちゃうからそこを直したい。(3年)
- 早起きすることをがんばりました。これからも続けていきたいです。(4年)
- 平日、毎日同じ時間にねる事、起きる事ができてよかったです。すこやかチャレンジがなくなっても続けていきたいです。(5年)
- これからも休日に起きる時間ねる時間を1時間以上ずれないようにしたいです。(6年)

もっと!

家族のおしゃべりタイム!



最近、家族でおしゃべりしていますか？ 勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな？
何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。