



No.9

令和5年12月1日
宇都宮市立海道小学校
保健室

《保護者の皆さまへ》 お子さまと一緒に読みください。

クリスマスに冬休みと、^{ふゆやす}楽しい^{たの}い^{つき}っぱいの月を迎えました。

楽しみもある反面、感染症の流行が本格的に始まる時期です。今年は市内の小中学校でもインフルエンザ、咽頭結膜熱（プール熱）、溶連菌感染症が多く発生しています。

今年も残り1か月です。心も体も元気いっぱい過ごせるよう、^{こころ}気^{からだ}を^{げんき}引き締めて^す生活^{せい}しましょう！



かぜや感染症の原因となるウイルス。あなたはウイルスが体に入ることを防ぐことができますか？下の問題に答えて、自分のウイルス防御力を調べてみよう！一人一人が81～100点の「鉄壁の防御力」を目指して、かぜや感染症に負けない海道小を目指しましょう。

あなたのウイルス防御力どれくらい？

家で

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| ① 朝ごはんを食べている | (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない) |
| ② 肉・魚・野菜など
栄養バランスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ こまめに換気している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑧ 部屋を加湿している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 体調が悪いときは外出していない | (a. していない b. ときどきする c. している) |

外で

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| ① 体を冷やさないようにしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ② 適度に運動している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ ドアノブやつり革などを触った手で
目・口・鼻を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤ 手指のアルコール消毒をしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ マスクをつけている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ マスクの表面を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ⑧ 人混みを避けている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない | (a. していない b. ときどきする c. よくする) |

採点してみよう！

a…5点 b…3点 c…0点

合計点

/100点

鉄壁の防御力！

81～100点

素晴らしいです！この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

なおなおの防御力

61～80点

惜しい！あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ！

スキだらけの防御力

31～60点

もう少しがんばろう！毎日の心がけで、自分の体を守るということを忘れないで。

よわよわの防御力

0～30点

心配です。体調は悪くありませんか？ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。



ふゆやす たのしい冬休みに するために



ふくそう き
服装に気を付けよう！

したぎ き
下着を着て、かさね着するとあたたかいよ。

かさねぎじょうずに
なろう！



にゅうよく
ゆっくり入浴しよう！

ゆふね あたた
湯船にゆっくりつかって温まろう。湯ざめに注意！



やす しょく た
休みでもしっかり3食食べよう！

あさ
朝ねぼうをせず、朝ごはんを毎日食べよう。

学校がある日と
同じ時間に起きよう！



すいみん
睡眠はたっぷりとりよう！

よる
夜ふかしがつつかないようにしよう。



えが お あ
みんな笑顔で会いましょう！

ふゆやす あ げんき すがた
冬休み明け元気な姿をみせてください。



おうちのかたへ



感染症に罹患した場合、登校する際に医師又は保護者記入の書類提出が必要です。学校からの書類配付は行っておりませんので、学校ホームページからダウンロードの上、ご活用ください。感染症の種類によって書式が異なりますのでご注意ください。

不明点については、学校又は医療機関へお問合せください。