

ほけんだより 12月

今年^{ことし}はどんな1年^{ねん}でしたか？健康^{けんこう}に過ごすことはできましたか？

1年^{ねん}頑張^{がんば}った自分^{じぶん}をたくさん褒^ほめてくださいね。

先^{せん}月中旬^{げつちゅうしゅん}より本校^{ほんこう}で大流行^{だいりゅうこう}していたインフルエンザ^{いんふれんざ}もようやく下火^{したび}になってきました。全国^{ぜんこく}的にまだまだピーク^{ちゅう}中^{ちゅう}、またこれから感染^{かんせん}性^{せい}胃腸^{いちょう}炎^{えん}なども流行^{りゅうこう}してきますので、引きつづき、感染^{かんせん}対策^{たいさく}をお願い^{ねが}いたします。



感 染 症 注 意 報

自分^{じぶん}も
まわりも



ポイント 1

健康^{けんこう}に
過^すぎずための
アクション



ウイルスを寄せ付けない

感染^{かんせん}源^{げん}になるウイルスなどは目^めに見えませぬ。
空^{くう}気^き中^{ちゅう}に漂^{ただよ}っていたり、気^きづかぬうちに手^てについたりしています。換^{かん}気^きで外^{そと}へ逃^にがす、手洗^{てあら}いで洗^{あら}い流^{なが}すなどのアクシオンを。



ポイント 2

免疫力を高める

もともとみなさんに備^{そな}わっている免疫^{めんえき}力を高^{たか}めれば、ウイルスが体^{からだ}に入^{はい}ってしまっても外^{そと}に追^おい出^だしたりやつつけたりしてくれます。



ポイント 3

うつらない・
うつさない

他^{ほか}の人^{ひと}から感染^{かんせん}するリスクを高^{たか}める行動^{こうどう}や、自分^{じぶん}が感染^{かんせん}してしまっただけに人^{ひと}にうつす危険^{きけん}のある行動^{こうどう}は避けましよう。



キラキラウィーク実施しました

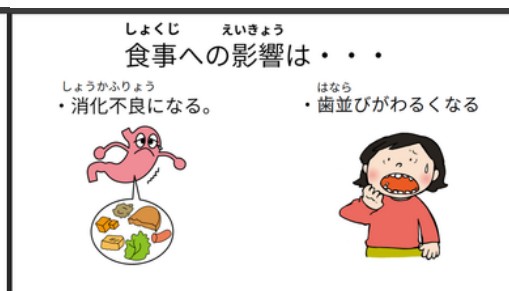
～保健委員会によるスライド放送～

11月17日～11月23日までの7日間、「姿勢」をテーマにキラキラウィークを実施しました。今回は、保健委員会が作成したスライドを給食時に放送しました。その内容をご紹介します。

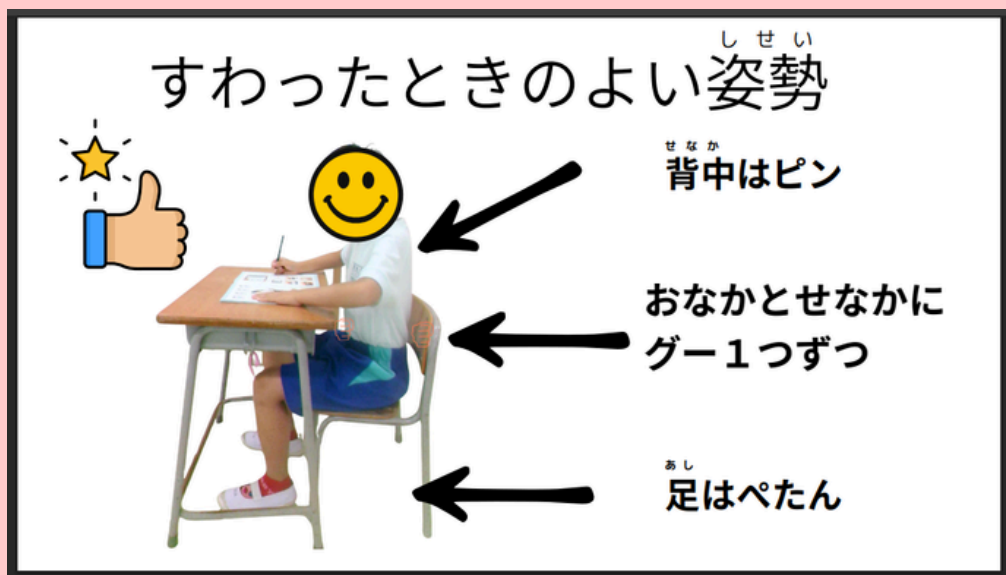
姿勢について



勉強中や食事中、どんな姿勢で過ごしていますか？
これはよくない姿勢です。
どんな影響があるのかな？



姿勢がわるいことで、体にさまざまな悪い影響があることを伝えました。
では、よい姿勢とはどんな姿勢なのかな？



清央ルームに

「清原ストレッチ体操」を掲載しました。家庭学習やテレビ時間の合間にお子様とご覧いただき、一緒にストレッチを実施してみてください。清原中の生徒が作成してくれました！