

ほけんたより 12月

今年はどんな1年でしたか？健康に過ごすことはできましたか？

1年頑張った自分をたくさん褒めてくださいね。

先月中旬より本校で大流行していたインフルエンザもようやく下火になってきました。全国的にまだまだピーク中、またこれから感染性胃腸炎なども流行してきますので、引き続き、感染対策をお願いいたします。



感染症意報
自分もまわりも

10のアクション
過ぎごすための健康に



ポイント★1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。
空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント★2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっ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

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときにはうつす危険のある行動は避けましょう。

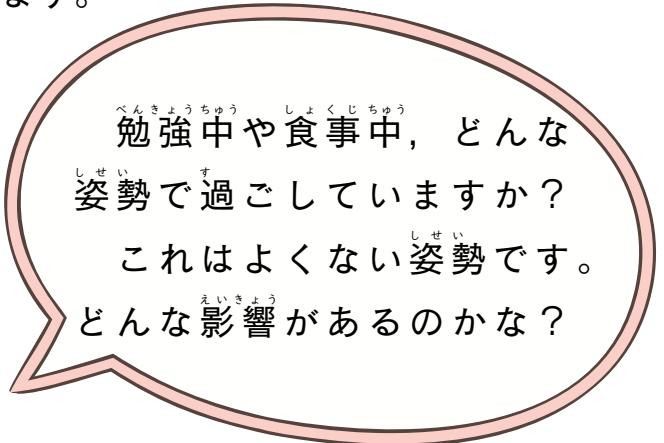


キラキラワーク 実施しました

～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ワ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



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！