

# ほけんだより



富屋小学校保健室

2021年も残りわずかとなりました。この1年どんなことがありましたか？毎日の学習、いろいろな行事、たくさんの経験や学びから、心も体も大きく成長できたのではないのでしょうか？1年のしめくりに、今年を振り返って、来年の目標を考えてみましょう。



## ほけんしつ 保健室からの冬休みチャレンジ！

### 【全員提出】

保健室からの宿題は、歯みがきカレンダーです。冬休み明けの1月11日(火)、担任の先生に提出してください。

### 【やりたい人】

ほけんだよりの後ろの面に、生活習慣チェックシートをのせました。冬休み中の生活リズムがみだれないようにやってみてください。

やった人は、冬休み明け、山口先生に見せに来てくださいね。



## 気を抜かず、対策を続けよう

### 新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につく。ついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い  
流水で15秒すすぐ  
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

寒いとサボりがちなことベスト3

わかるかな？

①  人

②  人

③   人

ヒント

① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう

② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ

③ 夏はこまめにしているも、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です

寒くても元気に！

# せいかつしゅうかん 生活習慣チェックシート

せいかつもくひょう  
生活目標

ふゆやす はじ みっかかん ふゆやす お みっかかん  
冬休み初めの3日間と冬休み終わり3日間、チェックしてみよ  
う。冬休みは、楽しみがたくさんあると思いますが、毎日同じリ  
ズムで過ごすことが健康な体作りのひけつですよ(^)/



	きにゅうれい 記入例	12月25日(土)	12月26日(日)	12月27日(月)	1月8日(土)	1月9日(日)	1月10日(月)
①きのうねた時刻 じこく	じ ふん 9時30分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
②今日起きた時刻 きょう お じこく	じ ふん 6時00分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
③ごはんを食べた回数 た かいすう	<input type="checkbox"/> 1回 <input type="checkbox"/> 2回 <input checked="" type="checkbox"/> 3回	<input type="checkbox"/> 1回 <input type="checkbox"/> 2回 <input type="checkbox"/> 3回					
④栄養バランスを考えて、いろんな 食材を食べられましたか? えいよう かんが しょくざい た	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ					
⑤運動をしましたか? うんどう	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ					
⑥メディアに向かった時間 (テレビ、ゲーム、スマホ、パソコン、タブ レットなどを使った時間) む じかん	じかん ふん 1時間 分	時間 分					
⑤ていねいに歯みがきをしましたか? は	<input checked="" type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> した <input type="checkbox"/> しない					

ふゆやす せいかつ かえ  
冬休みの生活をふり返ってみよう

できたこと、できなかったけどこれからこうしようと思うことなどを書きましょう。

☆チェック✓しよう

自分の生活は、

- とてもよい
- まあまあ
- もうすこし



ひと やまぐちせんせい み き  
チャレンジした人は山口先生に見せに来てね♪