



# ほけんだより

12月

島屋小学校 保健室  
令和3年12月号

さむ 寒さが本格的になり、季節はすっかり冬です。もうすぐ2021年が終わります。みなさんは、今年やり残したことはありませんか？ 今年のことは今年のうちに終わらせて、新年を気持ちよくむかえましょう。

また、冬になると、水分をとらなくなる人がいます。夏に比べると冬はのどがかわきにくいですが、水分補給はとても大切です。冬も毎日水とうを持ってきて、こまめに水分をとるようにしてください。

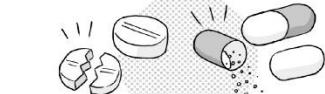
## くすりの正しい使い方を知ろう

本校の学校薬剤師をお招きし、6年生に向けて、薬の正しい使い方や、薬物乱用について話ををしていただきました。



### こんな薬の飲み方をしていませんか？

× 形を変えて飲む  
(錠剤を割る、カプセルを開ける)



× 忘れた分をまとめて飲む



× ジュースや牛乳で飲む



× 他の人からもらって飲む



## 4年生 色覚検査を行いました

4年生の希望者を対象に、色覚検査を行いました。色の見え方や感じ方は、一人ひとりちがうと言われています。なかには、そのちがいが周りの人と比べて大きく、見えにくい色がある人がいます。自分に見えにくい色があるのかどうかを調べる検査が、色覚検査です。本校では、4年生の希望者を対象に、色覚検査を行っています。4年生以外で検査をしたいという場合は、保健室までご相談ください。



# まいにちつづ 毎日続けよう！

## じぶん 自分でできる感染症対策

### 手洗いは ココに注意！



ちゅうい 注意して洗おう  
すこ 少していいねに洗おう  
あら かなりがんばって洗おう

手の甲 手のひら

あら 手洗い うがい

きれいなハンカチで  
ふくまでが手洗いです



つかいわけて、こうかアップ！  
くちのなかは ブクブク  
のどのおくは ガラガラ



寒いからといって、窓をずっと閉めていませんか？部屋の空気がむんむんしていると感じたら、空気の入れかえが必要です！  
1時間に5~10分は、窓を開けて空気を入れかえましょう。



### 新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

#### ウイルスの生存時間

くら きゅう 空気中  
がみ ひょうめん ボール紙の表面  
3 時間

プラスチック・  
ステンレスの表面  
48~72 時間

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くつついで口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

そんなウイルスを  
数10秒で消滅  
させられる方法が  
あります。  
それが手洗い。



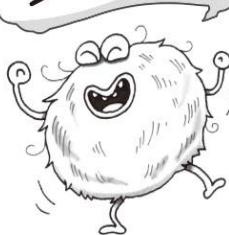
冬休み

こんな過ごし方をしている人は

# モシスターの しわざかも!?



ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いしたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかってしまうよ。

夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまうよ。

モンスターをやっつける方法はどれかな?

早起き	お手伝い	部屋のそうじ	ていねいな手洗い(手首や指の間も忘れずに!)	お風呂に入る
好き嫌いなく食べる	ひと口30回噛んで食べる	腹八分目にする	テレビを見ない日を決める	散歩★--

師走のし忘れ ありませんか?

12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師走が走り回るほど忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていることはありませんか?



ときには、ねる時間がおそくなったり、3回歯みがきをできない日があるかもしれません。毎日は難しくても、できる日に続けることが大切です。規則正しい生活の大切さを知って、冬休みも元気に過ごしましょう。



□朝ごはん

□メディア

□手洗い

□病院受診

時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう

ゲームやスマホに夢中で時間忘れてしまいませんか? 決めた時間を守りましょう

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手洗いましょう

なつやす  
夏休みのみんなの生活を振り返ろう  
~夏休みの健康カレンダーより~

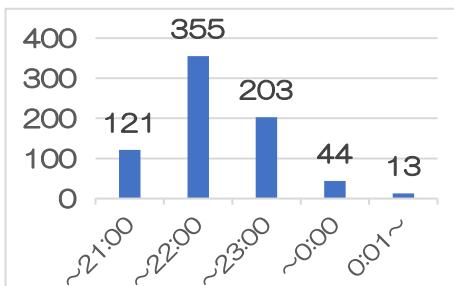
○朝ごはんを毎日かかさず食べた人 705人(86 %)

○手あらいがいを毎日かかさずできた人 665人(81 %)

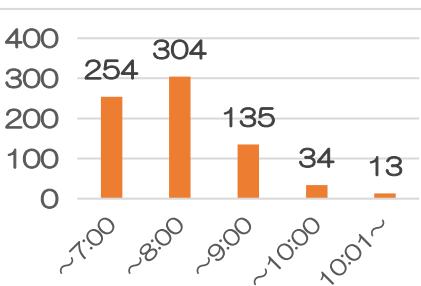
○歯みがきを3回できた日が多かった人 152人(18 %)

○夜10時までにねた日が多かった人 476人(58 %)

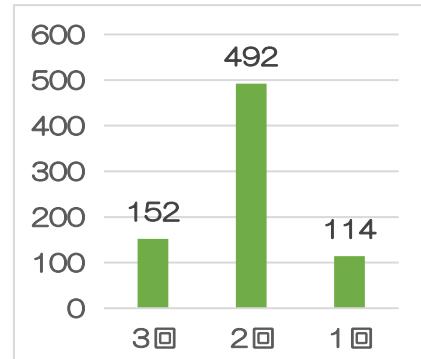
○ねた時間(人)  
(夏休み中の平均)



○起きた時間(人)  
(夏休み中の平均)



○歯みがきの回数(人)  
(夏休み中の平均)



なつやす  
夏休みの過ごし方のくわしい  
結果や、規則正しい生活の

大切さについての説明は、  
保健室前の掲示板に

掲示しています。

ぜひ、確認してみてください。

