

# ほけんだより 12月

島屋小学校 保健室  
令和3年12月号

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いただきました。



### こんな薬の飲み方をしていますか？

- ✕ 形を変えて飲む  
(錠剤を割る、カプセルを開ける)
- ✕ ジュースや牛乳で飲む
- ✕ 忘れた分をまとめて飲む
- ✕ 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。

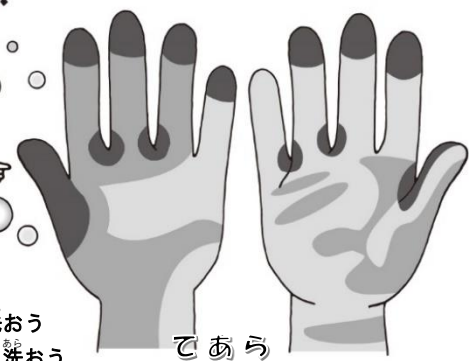


# まいにちつつ 毎日続けよう！ 自分でできる感染症対策

手洗いは  
ココに注意！



- 注意して洗おう
- 少していねいに洗おう
- かなりがんばって洗おう



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 プクプク 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**していると感したら、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。



かんき 換気



## 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くっ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





# ふゆ やす 冬休み す かた ひと こんな過ごし方をしている人は モンスターの しわざかも!?

グログロするもん

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。

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、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

モンスターをやっつける方法はどれかな？

はやお

早起き

てつぱ

お手伝い

へや

部屋のそうじ

てあら

ていねいな手洗い（手首や指の間も忘れずに！）

あふ

お風呂に入る

すき

好き嫌いなく食べる

ひとくち

ひと口30回噛んで食べる

はら

腹八分目にする

あ

テレビを見ない日を定める

さんぽ

散歩★

しわす

わす

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年の最後で師が走り回るほどの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ないことはありますか？

あさ

朝ごはん

じかん

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

メディア

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう

てあら

手洗い

そと

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう

びょういんじゆしん

病院受診

けんこうしんだん

健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するの忘れずに

ふゆ

冬のお出がけの？

ポイント

さむ

寒さ対策

☐ 下着を着る
 ☐ 重ね着をする
 ☐ 3つの首をあたためる

じこ

事故対策

☐ 明るい色の服を着る
 ☐ なるべく早く帰宅する
 ☐ おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

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**つづ**けることが大切です。**きそくただ**規則正しい生活の大切さを**し**知って、**ふゆやす**冬休みも**げんき**元気に**すご**しましょ。

## なつやす 夏休みのみんなの生活を振り返ろう せいかつ ふ かえ なつやす けんこう ～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%)**
- 手あらいう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時までになた日が多かった人 **476人(58%)**

○ねた時間(人)

(夏休み中の平均)

時間	人数
～21:00	121
～22:00	355
～23:00	203
～0:00	44
0:01～	13

○起きた時間(人)

(夏休み中の平均)

時間	人数
～7:00	254
～8:00	304
～9:00	135
～10:00	34
10:01～	13

○歯みがきの回数(人)

(夏休み中の平均)

回数	人数
3回	152
2回	492
1回	114

なつやす  
 夏休みの過ごし方の**す**楽しい**かた**結果や、規則正しい生活の**け**結果や、規則正しい生活の**せい**大切さについての説明は、**たい**大切さについての説明は、**せつ**保健室前の掲示板に**ほ**掲示しています。**けい**掲示しています。**かい**ぜひ、確認してみてください。