

# ほけんだより 1月

津島市立暁中学校 保健室  
令和2年1月14日

あけまして おめでとうございます

新たな一年がスタートしました。みなさんの今年の目標は決まっていますか？勉強のことや運動のこと、それぞれに目標があると思いますが、自分のからだや生活についても目標を立ててみてください。みなさんご家族も、病気やけががなく、健康で穏やかに生活できる、そんな一年にしたいですね。本年もどうぞよろしくお祈りします。

健康目標を決めよう！

今年1年の

- ・毎日6時に起きる
- ・毎日朝ごはんを食べる
- ・ごはんを食べるときは一口30回以上かむ
- ・テレビを見るときは夜8時までにする

など

みなさんも健康目標を  
考えてみましょう！

ぼく・わたしの健康目標は

です！

いきなり難しい目標にせず、「がんばれば続けられるかな」と思うものにするといいですよ。

## 1年を元気いっぱい過ごす準備はできているかな？

自分の健康度チェックをしてみよう！当てはまるものを○でかこんでみてください。

3食しっかり食べ、いろいろな種類のものを食べている。	おやつをとりすぎていない。	早寝早起きをしている。	ぐっすり眠ることができる。
すっきり便が出る。	外から帰ったら手洗い・うがいをしている。	食事の前に手洗いをしている。	食事の後に歯みがきをしている。
毎日お風呂に入って体を清潔にしている。	1日30分以上は、運動をしている。	テレビやゲームは時間を守っている。	自分のことが好き。
友だちとなかよくできる。	○が10個以上の人・・・これからも健康によい生活を続けよう。 ○が6~9個の人・・・よりよい健康な生活を心がけよう。 ○が5個以下の人・・・がんばろう！毎日の生活をふりかえり、できることから始めよう。		

ウイルスは  
こんなところに...

- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など



### だから手洗い！

手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

1月の保健目標  
かぜを予防しよう

12月に引き続き、今後もインフルエンザの流行が心配されます。換気や部屋の加湿も大切ですが、予防の基本は「手洗い・うがい」です。下の手洗い6つのポーズを参考に、丁寧な手洗いを心がけましょう。気づいた人もいますが、教室の手洗い石けんを変えました。以前のものより使いやすくなっていると思います。ぜひ、活用してくださいね！

## 正しい手洗い6つのポーズを覚えよう！

「お願い」のポーズ

1

手の平を洗う

「カメ」のポーズ

2

手の甲を洗う

「山」のポーズ

3

指の間を洗う

「オオカミ」のポーズ

4

指先を洗う

「バイク」のポーズ

5

親指を洗う

「つかまえた」のポーズ

6

手首を洗う

引用：花王ホームページ

## インフルエンザの出席停止について再度ご確認ください！

インフルエンザ  
出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで

- ★ 発症日（熱などの症状が出た日）を0日目と数えます。
- ★ 「インフルエンザ」と診断された場合には、速やかに学校までご連絡ください。