



ほけんもくひょう
＜保健目標＞
バランスのとれた
しよくじ
食事をしよう

越廼小学校 保健室
令和5年1月20日
No. 11

しんねん あ 明けましておめでとうございます。2023年（ねん）もよろしくお（ねが）います。

みなさん、冬（ふゆやす）休みは楽しくすごすことができましたか？冬（ふゆやす）休み明けに、みなさんの元（げんき）気な顔（かお）を見る（み）ことができ、とてもうれしいです。また、冬（ふゆやす）休みの楽（たの）しかった思（おも）い出（で）をたくさん聞（き）かせてくださいね。

いま（いま）がくねん（がくねん）です。すごすのもあと50日（にち）をきりました。冬（ふゆやす）休みのゆ（ゆる）ったりとした気（き）分（ぶん）からぬけ出（だ）して、2023年（ねん）のい（い）スタートをきりましょ！

かんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう！



ふくいけんない（ふくいけんない）では、しんがた（しんがた）新型（しんがた）コ（こ）ロ（ろ）ナ（ナ）ウ（ウ）イ（イ）ル（ル）ス（ス）感（かん）染（せん）症（しょう）やイン（いん）フ（フ）ル（ル）エ（エ）ン（ン）ザ（ザ）の感（かん）染（せん）者（しや）数（すう）が（が）増（ふ）えています。もう一度（いちど）、きほんてき（きほんてき）な感（かん）染（せん）症（しょう）対（たい）策（さく）を（を）お（お）さ（さ）ら（ら）い（い）し（し）、のこ（のこ）す（す）く（く）いま（いま）がくねん（がくねん）の生（せい）活（かつ）を（を）心（こゝろ）も（も）体（た）も（も）元（げん）気（き）に（に）すご（すご）す（す）こ（こ）が（が）で（で）き（き）る（る）よ（よ）う（う）に（に）し（し）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）。

て 手（て）あ（あ）ら（ら）い（い）・う（う）が（が）い（い）を（を）し（し）よ（よ）う（う）

せっ（せっ）けん（けん）を（を）使（つか）っ（っ）て（て）30秒（びようじよう）以上（いじょう）し（し）っ（っ）か（か）り（り）あ（あ）ら（ら）い（い）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）。あ（あ）ら（ら）った（た）後（あと）は（は）、せい（せい）けつ（けつ）な（な）ハン（はん）カ（か）チ（ち）で（で）し（し）っ（っ）か（か）り（り）ふ（ふ）き（き）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）。



はな マ（マ）ス（ス）を（を）鼻（はな）ま（ま）で（で）つ（つ）け（け）よ（よ）う（う）

ウ（ウ）イ（イ）ル（ル）ス（ス）か（か）ら（ら）体（た）を（を）守（まも）っ（っ）て（て）く（く）れる（る）大（たい）切（せつ）な（な）も（も）の（の）で（で）す（す）。加（か）湿（しつ）こ（こ）う（う）か（か）も（も）あ（あ）る（る）の（の）で（で）、鼻（はな）ま（ま）で（で）し（し）っ（っ）か（か）り（り）つ（つ）け（け）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）。



かんき こ（こ）ま（ま）め（め）に（に）換（かん）気（き）を（を）し（し）よ（よ）う（う）

1時（じ）間（かん）に（に）1回（かい）は（は）、し（し）っ（っ）か（か）り（り）と（と）ま（ま）ど（ど）を（を）あ（あ）け（け）て（て）、く（く）う（う）き（き）の（の）入（い）れ（れ）か（か）換（かん）え（え）を（を）し（し）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）。



まいあさ たいおん はか 毎（まい）朝（あさ）、体（たい）温（おん）を（を）計（はか）ろ（ろ）う（う）

自（じ）分（ぶん）の（の）体（たい）調（てう）を（を）知（し）る（る）こ（こ）と（と）は（は）と（と）て（て）大（たい）切（せつ）で（で）す（す）。37.0℃（いじよう）以上（いじょう）あ（あ）る（る）と（と）き（き）は（は）、お（お）う（う）ち（ち）で（で）ゆ（ゆる）っ（っ）り（り）休（やす）み（み）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）。



し（し）っ（っ）か（か）り（り）す（す）い（い）み（み）ん（ん）を（を）と（と）ろ（ろ）う（う）

ね（ね）て（て）い（い）る（る）間（あいだ）に（に）病（びよう）気（き）に（に）打（う）ち（ち）勝（か）つ（つ）力（ちから）（めんえきりよく）が（が）高（たか）ま（ま）り（り）ま（ま）す（す）。早（はや）め（め）に（に）ふ（ふ）と（と）ん（ん）に（に）入（はい）り（り）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）！



ひと 人（ひと）ご（ご）み（み）を（を）さ（さ）け（け）よ（よ）う（う）

人（ひと）が（が）集（あつ）ま（ま）る（る）と（と）ころ（ころ）に（に）は（は）あ（あ）ま（ま）り（り）行（い）か（か）な（な）い（い）よ（よ）う（う）に（に）し（し）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）。も（も）し（し）、行（い）く（く）と（と）き（き）は（は）マ（マ）ス（ス）を（を）正（ただ）しく（しく）着（ちやく）用（よう）し（し）、帰（かえ）っ（っ）た（た）後（あと）は（は）手（て）あ（あ）ら（ら）い（い）を（を）し（し）っ（っ）か（か）り（り）し（し）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）

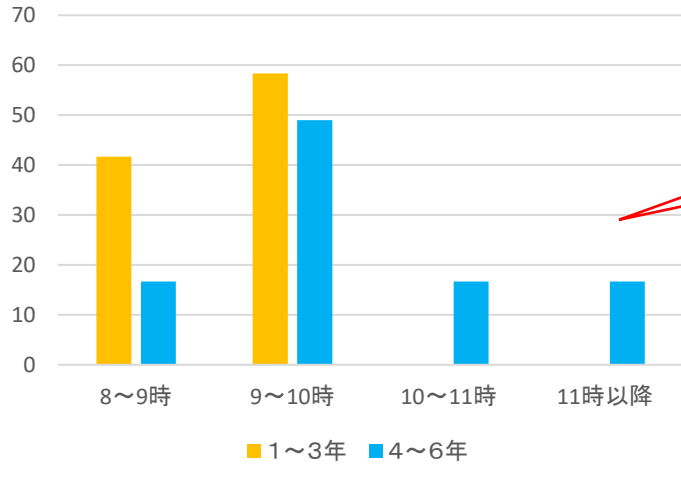


ふゆやす しゅくだい けっか 冬休みの宿題の結果から



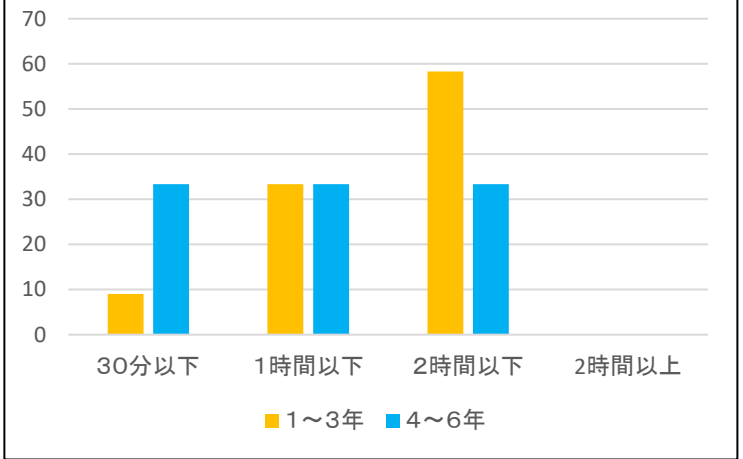
ふゆやす しゅくだい せいかつ
冬休みの宿題では、「生活リズムカレンダー」を出しました。毎日、しっかりと記入して、自分で生活リズムをくずさずにすごすことができましたか？みなさんの結果をまとめました。特にメディアについては、1日の使用時間が長くなっていました。メディアの使い方についてもう一度見直し、心と体に優しい生活を心がけましょう。

ねた時間

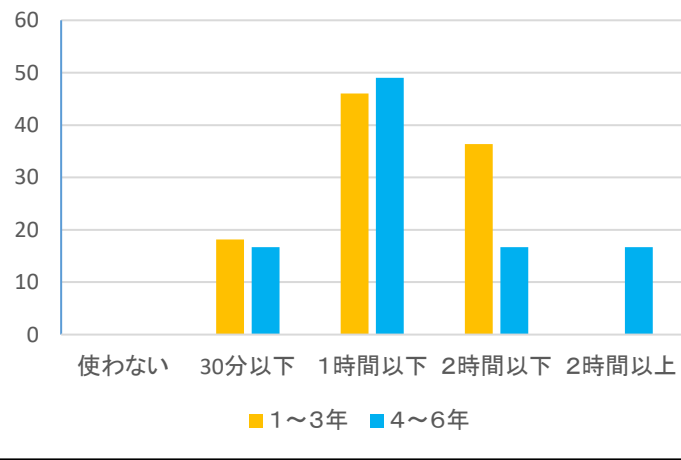


としこ 年越しはおそくまで起きていた子が多かったですが、そのほかの日は早くねることができていました。素晴らしい！
これからも1~3年生は9時までに4~6年生は10時までにねるようにしましょう！

Youtubeを見た時間



ゲームをした時間



ふゆやす あいだ
冬休みの間は、Youtubeを見た時間やゲームをした時間が全体的に長くなっていました。中には、1日に6時間以上使っている人もいました。冬休み中はお家にいる時間が長かったこともあるかと思いますが、時間を見ながら、ルールを守って使うようにしましょう。

※たて軸はすべてのグラフで%を表しています。

保護者の方へ



新年、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

全国的に、新型コロナウイルスの感染者数が急増しており、感染が拡大しています。現在、福井県でも「福井県感染拡大警報」が発出され、今一度、気を引き締めて感染予防対策を行う必要があります。また、インフルエンザやノロウイルス等の他の感染症につきましても、県内で感染者数の増加がみられます。毎朝、お子様の検温やけんこうかんさつカードのご記入にご協力いただいておりますが、今後も引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。加えて、手洗いやうがいの励行、マスクの着用、換気の実施など、基本的な感染症対策につきましても、ご家庭の方で再度お声かけをお願いいたします。