

# ほげんごもり 11月

金沢市立伏見台小学校 保健室

令和6年11月1日

ほげんもくひょう  
11月の保健目標:  
しせい  
姿勢をよくしよう。

かぜ つめ 風が冷たくなってきました。さむ 寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、いちょうえん 胃腸炎など「かんせんしょう 感染症」が拡がりやすくなります。ことし とく 今年は特に、コロナのりゅうこう 流行が過ぎてから、みなさんのびょうき 病気に打ち克つ力が弱まっていたり、てあら て 手洗いや手のしょうどく 消毒をいぜん 以前ほどしていねいにしていないせい、さまざま 様々なかんせんしょう 感染症にかかってしまう人が多く見られます。ひと おお み 規則正しい生活をしたり、きそくただ きちんとてあら おこな 手洗いをしっかり行って、かんせんしょう 感染症にかからないようにき 気をつけましょう。

## かんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう！！

さむ ふゆ そな いしき しゅうかん  
～寒～い冬に備えて「意識して」習慣づけ～

※「さむ 寒い」はそれじたい 自体がストレス。たの 楽しいこと、きもちいいことをいしき 意識するのもだいじ 大事です！



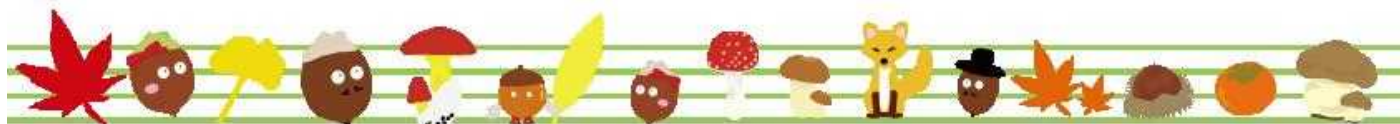
インフルエンザやノロウイルス  
かんせんしょう よぼう  
など感染症の予防にしっかり  
てあら しゅうかん  
手洗いの習慣を身につけよう。



た 食べすぎ & うんどう ぶそく 運動不足になりがちなふゆ 冬。にちじょうせいかつ 日常生活にうんどう 運動を取り入れよう。



よふ 夜更かししないでじゅうぶん 十分なすいみんじかん 睡眠時間を。きそくただ 規則正しい生活習慣をつづ 続けよう。

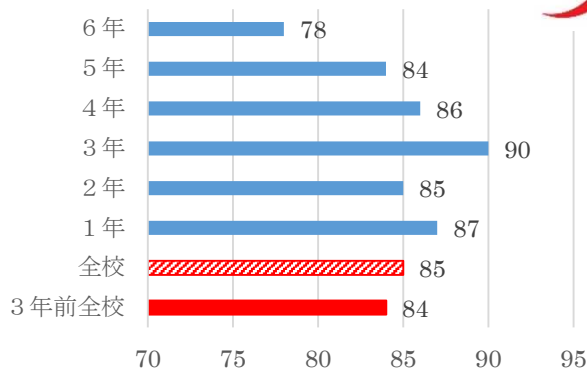


# ～9月生活アンケートの結果～

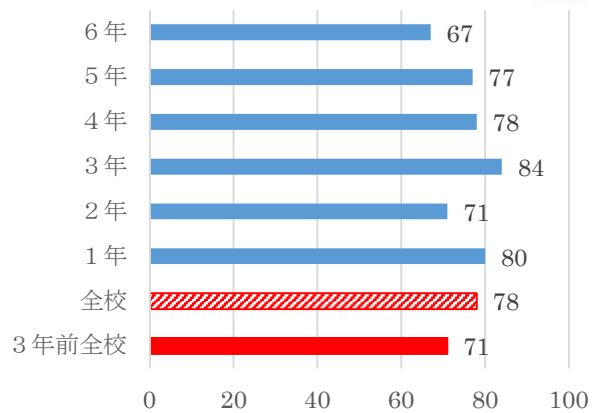


9月に行った生活アンケートの結果から、◎と○を合わせた人の数の割合です。(ほぼできている人がどれだけいるのか。全員できていれば100%となります)3年前と比べると、朝ごはんをしっかりと食べている人、寝る時刻を守れている人が増えています。しかし、朝ごはんを食べていない人の割合は、昨年は2%(全校で約13人)から今年は4%(26人)と2倍に増えています。また、ゲームをしたり、動画を見たりメディアを使う時間を、守れていない人の割合も増えています。よく体調不良を訴えて保健室に来る人の中に、朝食を食べていない人や遅くまで起きていて動画をみたりしている人が多くみられます。

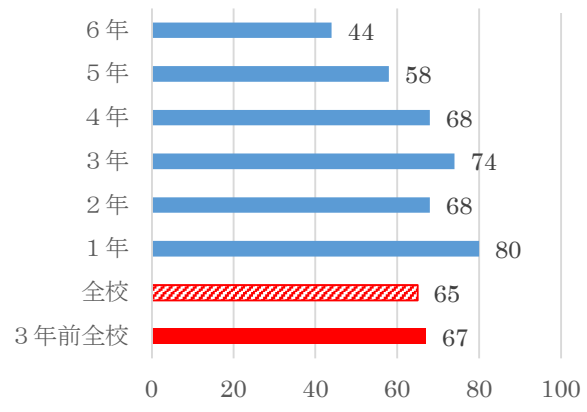
### 朝ごはん (主食・副食)



### 寝る時刻 (10時半まで)



### メディア (1時間30分以内)



あさ  
朝ごはんを食べよう！！



保護者の方へ

お忙しいところ声かけやメッセージの記入をありがとうございました。継続をよろしくお願いいたします。

## 3年生 歯みがき教室

歯科衛生士さんから歯の染め出しと正しい歯のみがき方について学びます。

日時：11月13日(水) 2～4限

場所：各教室

持ち物：歯ブラシ、手鏡、ティッシュまたは汚れても良いタオル

## 6年生 保護者ととにも取り組む

じゅどうきつえんぼうしこうざ やくぶつらんようぼうしきょうしつ  
受動喫煙防止講座(薬物乱用防止教室)

学校薬剤師の河村先生からタバコや薬物の害などについて学びます。保護者の方も参観できます。

日時：11月7日(木) 5限

場所：体育館

