

# ほんだよみ 12月号



日間賀中学校 保健室 令和2年12月

今年も残すところあと1ヶ月！今年はどうなよかったことがありましたか？小さなことでもたくさん集まれば、前に進む力になります。よくなかったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう！

寒いが続いていますが、全集中の呼吸でかぜに負けない強い体を作りましょう。手洗い・うがいだけでなく、のどを潤すための水分補給もかぜ予防に効果があります。水筒を毎日持ってきましょう。



## 全集中！ 水の呼吸 壺ノ型！ 手洗い！



手洗いは、かぜやインフルエンザ、コロナウイルスを予防する基本です。外から帰ってきたとき、ご飯の前、トイレの後、手が汚れたときは、必ず石けんを使って手洗いをしましょう。

指と指の間、指先、手首、手のしわは洗い残しが多いので注意して洗いましょう。

## 全集中！ 水の呼吸 弐ノ型！ うがい！

口やのどについたウイルスを洗い流して、ウイルスの力を弱めます。

①ブクブクうがい②ガラガラうがいの順番で2～3回繰り返しましょう。

温かいお茶で行う『お茶うがい』も効果があります。おうちで試してみましょう！



## 全集中！ 風の呼吸 参ノ型！ マスク！



鼻やのどが乾燥すると、ウイルスが体の中に入りやすくなります。マスクをつけることで乾燥を防ぐことができます。鼻と口が隠れるようにつけましょう。

①せきやくしゃみがでるとき②近くにかぜの人がいるとき③人ごみに行くとき④空気が乾燥しているときは必ずマスクをつけましょう。

# バランスのよい朝ごはんを食べよう！

11月17日(火)に豊浜中学校の栄養教諭、野田先生を講師にお招きし、第2回学校保健委員会を行いました。今回のテーマは、『バランスのよい朝ごはんを食べよう』です。野菜の1日の必要量や、時間が無いときにも用意できる朝ごはんの工夫についてのお話をいただきました。また、代表生徒の朝ごはん紹介や、保健給食委員による実態報告、簡単に作れる野菜を使った料理の実演などを行い、参加者全員で朝ごはんの大切さについて考える会になりました。

生活リズムチェックの結果から、朝ごはん野菜や果物を食べている人は13%と、少ないことが分かっています。忙しい朝には、なかなかバランスのよい食事を準備できないと思います。学校保健委員会では、時間の無いときにバランスのよい食事を用意する工夫についてのお話をしました。この機会に自分で工夫して朝ごはんを用意し、野菜や果物を食べる人が増えてくれるととても嬉しいです。

## 僕・私のアイデア朝ごはん



## 野菜は1日両手3杯分！



## ライブクッキング！



## Let's think! クイズタイム！



## 野田先生のお話 ～ごーや牛肉そろえられるかな？～



## スクールカウンセラー 大八木 菜妃先生

12月来校日：3日(木)、17日(木)

1月来校日：7日(木)、14日(木)、28(木)

毎月、大八木先生が日間賀中学校に来校し、相談室を開放しています！悩み相談など気軽に話しに行ってみましょう！保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。

## 保護者の方へ



## インフルエンザについて

現在、本校ではインフルエンザによる出席停止者は出ていません。

インフルエンザの出席停止期間は、『発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで』とされています。期間については主治医の判断にしたがってください。

罹患した場合は、病院の発行する『児童生徒感染性疾患診断書』と『児童生徒感染性疾患出席許可証明書』を学校に提出してください。

医師の指示した期間を、出席停止の扱いとします。

ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

