

# ほけんだより

令和4年12月1日  
吉里小学校 保健室

12月になりました。「寒い、寒い」と家にこもるより、外で体を動かしましょう。ほかほかと体が温まると、かぜに対する体の力が強くなります。おうちの人も忙しい月です。お手伝いで体を動かすのもいいですね。本格的に寒くなってきました。咳などのかぜ症状を訴える子が増えました。ご家庭での、朝の体温チェックを引き続きよろしく願います。手洗い・うがい・マスク・消毒など新型コロナウイルスに加え、かぜ、インフルエンザの予防に努めましょう。

## 2つのレベルでチェック！ 冬を元気に乗りこえられるかな？

→ まずは質問に答えよう はい1点、いいえ0点で計算します

**免疫レベル** はどれくらい？ 合計点

- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

**予防レベル** はどれくらい？ 合計点

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)  
(温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

**まじわるのは、どのゾーンかな？**  
たてのグラフは免疫レベル。  
よこのグラフは予防レベル。  
合計点がまじわるのは、どのゾーン？



**ゾーン1** 注意が足りない

毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな？  
免疫力が強くても、ウイルスに負けることがあるかも

**ゾーン2** パッチリ

ウイルスがからだに入るのをパッチリ防いでいます。  
もし入っても、ウイルスと戦う免疫力が強いため、かぜやインフルエンザにかかりにくい！

**ゾーン3** どっちもダメ

冬になると、よくかぜをひくんじやない？ ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、かぜやインフルエンザにかかりやすいんです！

**ゾーン4** 生活が生活カイゼン見なきゃ

ウイルスへの注意はパッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだがかぜやインフルエンザに負けちゃうかも

あなたは、どのゾーンでしたか？自分で予防できることは気をつけてみましょう。親子で生活チェックをして、自分の生活も振り返ってみましょう。寒くなってきたので、朝なかなかお布団からでられない子はいませんか？朝ごはんは温かいお味噌汁やスープなどを食べると体がポカポカしますよ。

### 保護者の方へ

- ・ 12月の個人懇談の際、健康診断結果のお知らせが未提出のご家庭へ再度、健康診断の結果のお知らせをお渡しします。受診していただきますようお願いいたします。検査・治療が終わりましたら、病院の結果がかわれた『健康診断の結果のお知らせ』を担当へ提出してください。



