

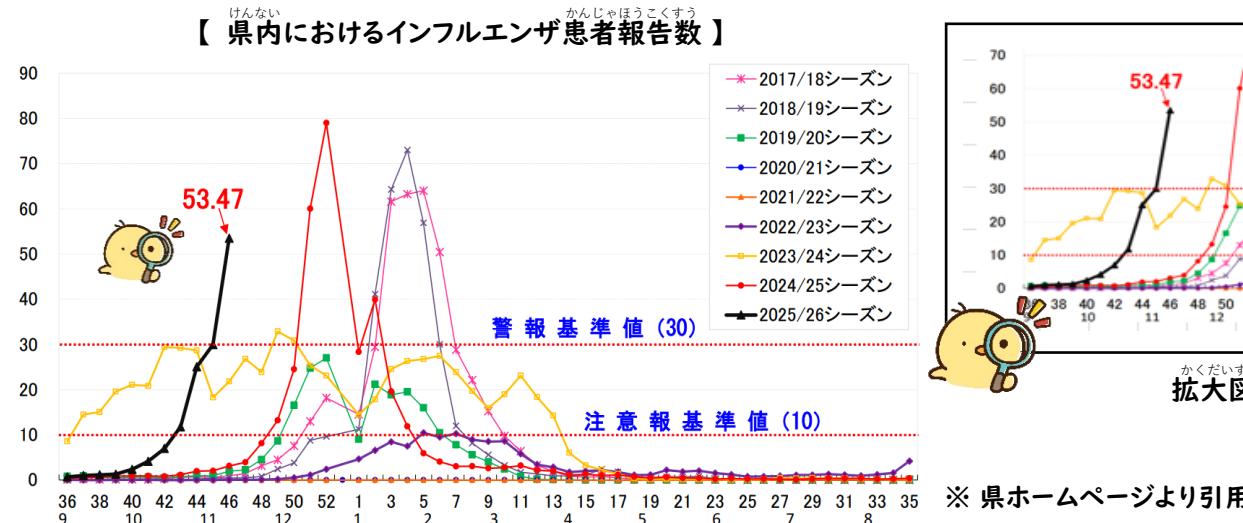
# 保健だより



令和7年11月28日  
白銀小学校 保健室

今年も残すところあとわずか。皆さんにとって今年はどんな一年でしたか？よかったです、悪かったことどちらも皆さんの成長につながっているはず。この一年を振り返り、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎えるようにしましょう。

**インフルエンザ警報が発令されています。基本の対策の徹底を！！**



10月末より、本校でもインフルエンザに罹った児童が増え、学級閉鎖を行いました。市内でもかなりの学校で依然インフルエンザが流行している状況です。上のグラフは県内全体のインフルエンザ患者数のグラフです。黒色の線が今年のグラフです。例年より早い時期にインフルエンザの人が増えていることがわかります。

**風邪に負けないカラダをつくろう**

免疫力チェック!

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

**0～2個**  
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

**3～6個**  
免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

**7～10個**  
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ
- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない

## さむーい季節 脱散やケガを予防するために



道路上に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。

ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。

体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。



※毎週火曜・木曜の昼休みに体育委員会による縄跳び教室が行われています。

皆さん、ぜひ参加してみませんか？

- 体力がついて、病気にかかりにくくなる
- 体の動かし方がわかるようになり、ケガをしにくい
- 夜、しっかり眠れる
- 肥満や生活習慣病の予防になる
- 体を動かすことでのストレス発散になる

そのひと言、  
**千ヶリと刺さって  
いませんか？**

伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いえた言葉を探して線で結んでみてください。

- うるさい！
- なんでできないの？
- やめて！
- どうして？
- ちいさい声にしてほしいな