

にこにこげんき

木江小学校 ほけんだより No. 11
令和6年11月28日（木）発行

「**早ね・早起き・朝ごはん**」で

ウィルスに負けない体づくり！

広島県では先週、インフルエンザの患者数が増えたとして
インフルエンザの流行入りが発表されました。

大崎上島町でもインフルエンザをはじめ、マイコプラズマ
感染症やコロナウィルス感染症の発生は続いています。

予防のための感染症対策として『手洗い・換気・マスク』はもちろんですが、元気な体づくりの
基本はやはり『早ね早起き朝ごはん』です。生活リズムを整えることを意識しましょう。



生活リズムチェック週間のお知らせ

来週は「生活リズムチェック」をします。ひとりひとりよく考えて、自分に合った目標を決めて
取り組みましょう。低学年の人たちは、おうちの人といっしょに考えて記入しましょう。

【やり方】①早ね早起きの目標時こくを決めて、記入します。

②もみじのわくの中のアンケートで、自分の生活をふり返って考えます。

③アンケートをもとに自分の『生活の目標』と『メディアの目標』を決めて記入します。

④どれもできたら○を記入、○ひとつで1ポイント、満点で40ポイントになります

生活リズムチェック週間・2学期 ()年 なまえ()

1 まず、①はやね、②はやおきの目標時間を記入しましょう。(※ねる時こくは、おそくても1・2年生は9:00、3・4年生は9:30、5・6年生は10:00です。)

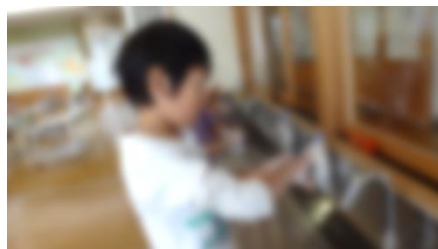
2 つぎに、下(もみじのわくの中)のアンケートに答えて⑤「生活の目標」と⑥「メディアにかんする目標」を自分できめて記入しましょう。

3 どれも自分できめた目標が守れたら○です。①～⑥のどれも○ひとつで1ポイントです。できない場合は0ポイントです。今回はぜんぶできたら40ポイントになります。

	①はやね	②はやおき	③朝ごはん	④はみがき	⑤生活	⑥メディア
もくひょう	()時()分 までにねる	()時()分 までにおきる	たべたら○ たべなければ×	したときを○ でかこむ	じぶんできめたもくひょうが まもれたら○	
①はやねはやおきはまい日できていますか？ (できている あまりできていない できていない)	(月)			あさ ひる よる		
②あさよるのはみがきはまい日していますか？ (できている あまりできていない できていない)	(火)			あさ ひる よる		
③あさごはんはまい日しっかりたべていますか？ (たべている たべない日がある ほとんどたべない)	(水)			あさ ひる よる		
【メディア生活をふりかえってみよう】 ①メディアの時間は1日2時間以内ですか？ (はい いいえ)	(木)			あさ ひる よる		
②メディアのルールをおうちの人ときめていますか？ (きめている きめていない)→ぜひきめましょう！	(金)			あさ ひる よる		
③むちゅうになってしまい、ねるのがおそくなることは ありませんか？ (よくある ときどきある ない)	合計	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
④ねる1時間前にはやめていますか？(はい いいえ)	★自分の生活のふりかえりを書きましょう。合計()ポイント		★おうちの方からもひとことお願いします。			
⑤メディアの時間をへらすとしたら、その時間になにを しますか？(※たとえば読書、家族で話す、ねる…など)						

「**手洗い**」**上手に**できています！
ハンカチはポケットにわすれずに！

1日の生活の中では手を洗う場面が何回もあります。これは
給食前の手洗い風景です。石けんをつけて、指先から手首まで
とてもいねいに洗えています。学校でもおうちでも毎日続けて
くださいね。



★いつでも使えるように、きれいなハンカチをポケットに入れておきましょう★

6つの体力チェック、**全部クリアー**

できたかな？

多くの人たちがチャレ
ンジしていました。
低いいすからかた足で
立ちあがるのはむずかし
かったですね。
じゅうなん体そうは、
おふろあがりに練習して
みてください。
きっとできますよ！



おぼえていますか？
コロナウィルス感染症
とインフルエンザの
出席停止期間

どちらも、「**発症日を0日として5日を経過するまで**」は同じです。

コロナは「**かつ症状が軽快した後1日を経過するまで**」。
インフルエンザは「**かつ解熱後2日を経過するまで**」です。

発症日を入れてね。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	発症	症状軽快					登校再開		
インフル	発症		解熱				登校再開		

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」