THE STATE OF THE PARTY OF THE P

がつごう 12月号



今年も残りわずかとなりました。冬休みに食べすぎたり夜更かしをしたりすると生活リズムが乱れてしまいます。 I 月からよいスタートを切ることができるように、健康管理をしっかりとしましょう。



みんなで予防インフルエンザ

期間	10/20~10/26	10/27~11/2	11/3~11/9	11/10~11/16
ま者数 にん (人)	4 2	124	2 2 5	265

インフルエンザを予防するために、以下のことを実 践しましょう。

- ① 流 行前のワクチン接種
- ②外 出後の手洗い
- ③適度な湿度の保持
- ④ 十分な 休養とバランス のとれた栄養摂取
- ⑤ 人混みへの外出を控える
- ⑥こまめな換気

ただ て あら かた せいふこうほう 正しい手の洗い方「政府広報オンライン」より



流水でよく手をぬらした後、石けんを つけ、手のひらをよくこすります。



手の用をのげすようにごすります。



指先・爪の間を念入りにこすります



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

zうろうしょう れいわ ねんど 厚労省 HP「令和6年度インフルエンザQ&A」より

けんこう げんき 健康・元気チャレンジ

うんどう しょくじ すいみん かくこうもく 運動、食事、睡眠の各項目について、口にチェックして自分の生活を振りがえ かいぜん ちくひょう た ないかつしゅうかん かいぜん もくひょう た 返りましょう。そして、生活習慣を改善するために目標を立てましょう。

とりましょう。 てして、 土石 白 頂をり	(音りるため)に日 伝 と立てよしょう				
^{うんどう ひ ごろ うんどう} 運動:日 頃から運動しないと、当	いかつしゅうかんびょう げんいん 三活 習 慣 病 の原因になります。				
あてはまる あてはまらない					
にち うんどう じ かん 6 日 日の運動時間が 6	0分より少ない				
□□□■□■□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	など家事をしている				
b j j c l p j j h k l l p j h k l l p j h k l l p j h k l l p j h k l l p j h k l l p j h k l l p l p j h k l l p l p j h k l l p l p j h k l p l p l p j h k l p l p l p l p l p l p l p l p l p l	がない				
□ □ スマホやゲーム機	き しょう にち じかんいじょう器の使用が1日3時間以上である				
しょくじ 食事: いろいろな栄養素をしっ	かり摂ることが大切です				
あてはまる あてはまらない					
□ □ 朝ごはんを食べな	い日がある 🕝 🧼				
□ □ 朝ごはんは、パンや	ごはんのみである				
□ □ 食べ物の好き嫌い	が多い				
た じかん みじか					
□ □ おやつをだらだら	と食べている				
すいみん ひろうかいふく たいせつ たいせつ 睡眠:疲 労回復にとって大切です					
あてはまる あてはまらない					
□□□■睡眠時間が足りて	いないと感じている				
□ □ なんとなく夜遅く	まで起きている				
□ □ よく眠れないこと	がある				
*ょう と く					
ラ ロ が ら 収 り 組 み よ り ! (* ~ C)					
	事				

がっこうほけん がっこう かてい はぐく こ せいかつしゅうかん さんこう さくせい 「学校保健」HPの「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」を参考にして作成した。