

はっぴい!

HAPPY!

瀬田中学校ほけんだより

NO. 8

2021. 12. 23



今年も残すところあとわずか。冬休みが近づいてきました！クリスマスにお正月、楽しい時間を心待ちにしている人も多いはず。3年生は、受験に向けてがんばる冬休みになりますね。

引き続き感染症対策をしっかりして、元気に冬休みを過ごしてください。

どしどしどしどしは大切なの？

3つの大切な意味

① 快適 (気持ちよく過ごすため)

汚れがたまってきた部屋で過ごすより、きれいな部屋のほうが気持ちいいですね。

② 健康 (元気に過ごすため)

ホコリの中にはバイキンがいっぱい。そのままにしておくとお病気になるかもしれません。



③ 耐久 (物を長く使うため)

汚れを取り除かないと使えなくなる物もあります。いつもきれいにしておけば、長持ちさせられます。

感謝の気持ちをこめて掃除して、気持ちよく新年を迎えましょう。



いろいろな『○菌』商品が売られていますが、違いは知っていますか？
違いを知って、かしこく感染症対策をしましょう！



悪い菌に効く！
攻撃ランキング

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

滅菌

めっきん MEKIN

No. 1

アイテム例

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

強さレベル ★★★★★

菌をある程度退治することで

殺菌

さっきん SAKKIN

No. 2

アイテム例

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

強さレベル ★★★★★

菌などを取り除いて数を減らすことです

除菌

じょきん JOKIN

No. 3

アイテム例

- ウエットシート
- ジェル
- スプレー
- などの除菌用品

強さレベル ★★★★★

菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)

抗菌

こうきん KOUKIN

No. 4

アイテム例

- 便座 タオル
- スリッパ
- 風呂用品
- などの抗菌グッズ

強さレベル ★★★★★

〇〇〇〇〇の おやくそく

〇の中にはどんな文字が入るかな？



〇とりすぎ注意



〇うわくに負けない



〇んな元気で新年に会いましょう



〇すんでお手伝い



〇すみのあいだも早寝早起き



冬休みも健康観察を続けよう！

冬休み 健康観察カード 瀬田中学校 年 組 番 氏名

曜日	水	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
のどの痛み	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
鼻水・鼻づまり	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
その他	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
備考																

1月5・6日に裏面の生活チェックをしてみてください！

冬休み 健康観察カード 瀬田中学校 年 組 番 氏名

点検！あなたの毎日の生活

～めざそう！らいおんシートで元気な体～

各休日の生活を振り返って、自分でできることを書いて、他人に教えて！家族の習慣もよ！気づいたら「へん」だしてはいるのかな？

冬休みの中でこの中の何の目標など、ひとこと書いて！

保護者の方からひとこと（お褒めのことばやアドバイスなど）メッセージをお願いします。

*学校のホームページからもダウンロードできます。

ちょっと教えて！ミニミニアンケート結果発表！

11月の健康観察カードのアンケート結果を発表します！

Q.11月の睡眠時間は1日平均何時間くらい？

- ① 5時間未満
- ② 5時間以上6時間未満
- ③ 6時間以上7時間未満
- ④ 7時間以上

アンケート対象：1・2年
有効回答数：218

