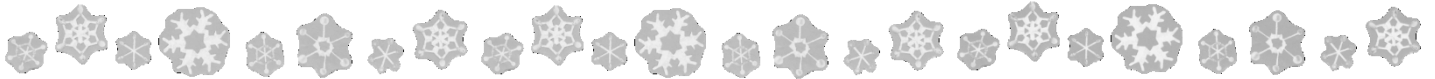


今年も残すところ後1か月となりました。みなさんにとってどのような1年だったでしょうか。12月になるとますます寒さが厳しくなってきます。残り1か月を元気に過ごすことができるように体調管理に気を付けていきましょう。

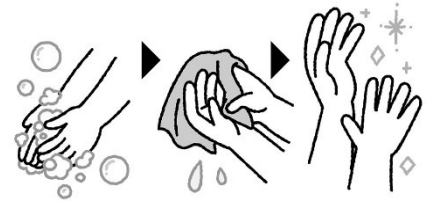


インフルエンザ警報発令中！！

石巻地域に出ているインフルエンザ警報が今でも続いています。特に子供の間で感染が広がっており、学級・学年閉鎖をしている学校もあります。

引き続き、**手洗い**、**換気**、**規則正しい生活**など、感染対策をお願いします。また、体調が悪い場合には、無理をせず自宅で休養させてください。

きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



かぜ・インフルエンザ予防には加湿も！！

かぜやインフルエンザを引き起こすウイルスは低温と乾燥に強い傾向があります。そのため、空気が乾燥していると、ウイルスを含んだ飛沫は長時間空気を漂います。また、空気が乾燥していると、鼻やのどの粘膜で、ウイルスを追い出す力が弱くなってしまいます。

乾燥対策のポイントを示しましたので、予防に取り入れてみてください。

のどの乾燥対策アレコレ

- 部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)
- こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)
- うがいをする
(のどの奥にも届くようにする)
- マスクをする
(呼気による保湿効果)
- 口呼吸ではなく、鼻呼吸をする

メディアコントロールへの ご協力ありがとうございました。

1週間ご協力ありがとうございました。お子さんの取り組みはいかがだったでしょうか。カードを見てみると、第1回目と比べてしっかりと目標が立てられていて、「目標を達成できた」、「達成できない日もあったけど次はこうしたい」とメディアをコントロールしようという意識が見られました。

チャレンジ期間が終わっても、ご家庭でメディアとの付き合い方について話し合い、実践してほしいと思います。

結果は、後ほどほけんだよりでお知らせします。



～気温差にご用心～

12月になり、ますます寒くなってきました。外と室内で気温差があったり、教室で暖房をつけていても、換気のために冷たい風が入ってきたりします。暑さや寒さを我慢することがないように、重ね着をして、調節ができる服装を心掛けましょう。



健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

学校保健委員会を開催します

12月7日に牡鹿地区学校保健委員会を行います。先日はアンケートのご協力ありがとうございました。皆様からの質問をもとにご講話いただきます。当日参加も可能ですので、お時間のある方はぜひお越しください。