

ほけんだより

1月
January



松江市立鹿島中学校
保健室発行
令和7年1月28日

「^{いちげつ}一月^{にげつ}往ぬる^{さんげつ}二月逃げる三月去る」という言葉を知っていますか？これは、正月から三月にかけて行事が多く、あっという間に過ぎてしまうことを意味する慣用句です。3学期は忙しい分、自分の体調に気をつけることを忘れがちです。睡眠時間をしっかり確保し、体を休ませて、疲れをためないように気をつけましょう。

健康チャレンジ週間がはじまります

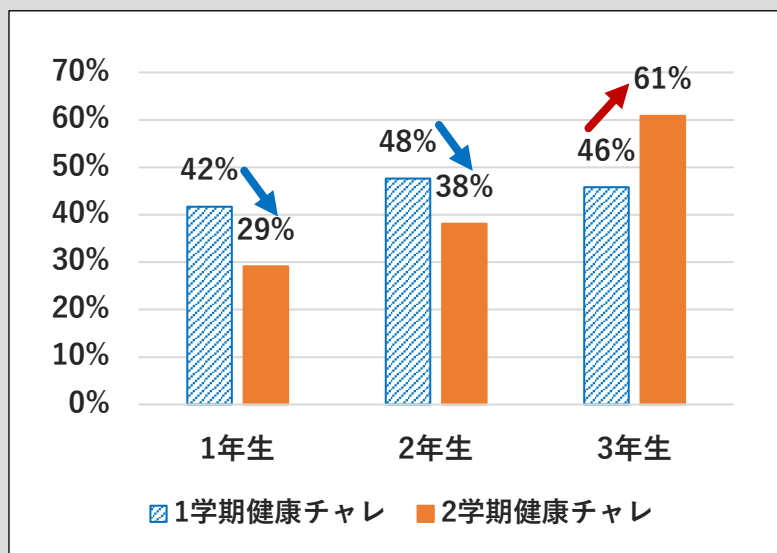
1月30日(木)～2月5日(水)は、3学期健康チャレンジ週間です。今回は1,2年生のみの実施になります。今年度最後の健康チャレンジ週間なので、この機会に自分の健康や生活について振り返ってみましょう。

◆学校全体の振り返り(1,2学期健康チャレンジ週間結果)◆

学園共通で定めているメディアの目標について、達成割合を調べました。

学園共通目標達成割合

7日間のうち5日以上、学園共通目標を達成できた人の割合
目標「メディア利用合計時間 1日120分以内(小学生は60分)」



1,2年生

目標達成者が2学期に減少。
⇒メディアを長時間使う人が増えた…。



3年生

目標達成者が2学期に増加。
⇒時間を意識してメディアを利用できる人、メディアと上手に付き合える人が増えた！



～使い方の工夫～(1学期健康チャレンジ週間 メディアの目標をまもるために工夫したことで より)

- ・いつもより早く寝た。
- ・親に隠してもらった。親がいる前で使用し



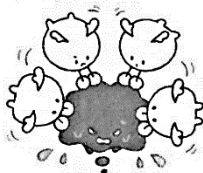
きれいに 手を洗おう

感染症対策には、石けんを使った手洗いが最も重要で効果的です。
みなさんは正しく手洗いができていますか？



せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。



泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

せっけんを味方に

手洗い

ひとこと
アドバイス



ちゃんと洗えたかな？と心配

二度洗いしてみましょう



二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬はオススメ。



手は洗えば洗うほどいい？

手荒れには要注意！



洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。

保護者の皆さまへ

スポーツ振興センターの書類提出について

学校や部活動中のけがで病院受診があった際に、お子様を通して、スポーツ振興センターの書類をお渡ししています。まだ書類の提出をされていない方はご提出をよろしくお願いします。

また、書類をもらったが申請しないという場合や医療点数が申請対象に満たなかった場合、追加の書類が必要な場合は、お子様を通してでかまいませんので、養護教諭までお知らせいただくようお願いします。

必要書類：医療等の状況、けがについての報告書、口座振替依頼書、通帳のコピー（R6.12月より必須）