



1年間の健康生活チェック

できたものに○、まあまあだったものに△、できなかったものに×をつけよう

早寝・早起きをした



朝ごはんを食べた



歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた



スマホなどを
使いすぎなかった



よく体を動かした



快食・快便だった



大きなけがや病気を
しなかった

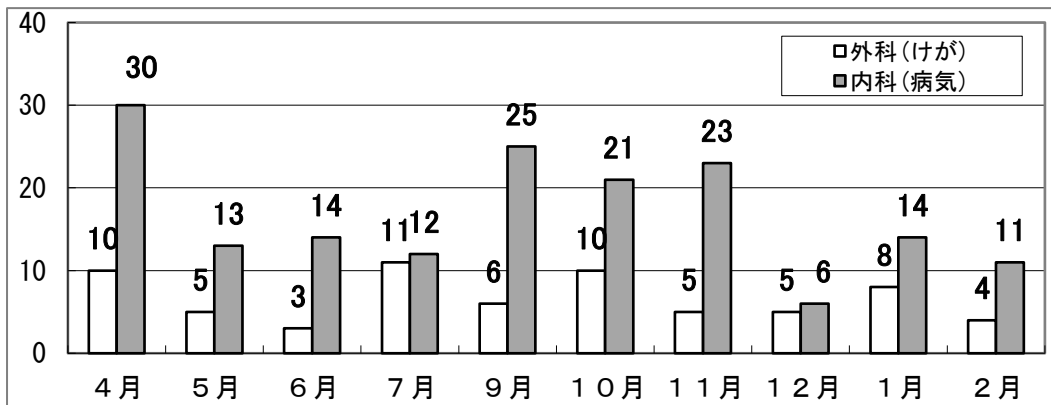


ストレスをためなかった



今年度を振り返って...

★ 保健室利用者

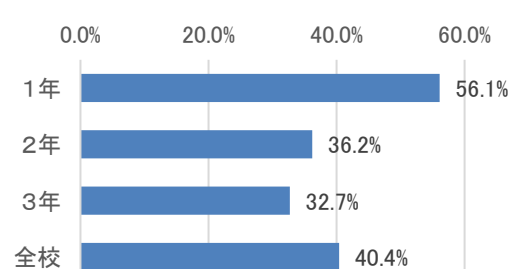


2学期に体調不良による利用者が多くいました。

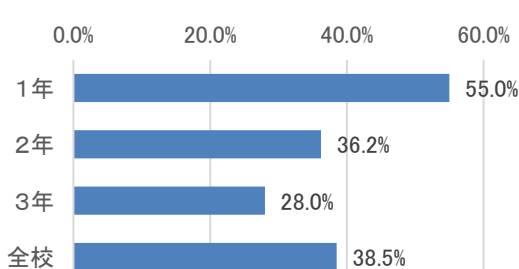
行事の多い時期は、特に健康管理に気を付けたいですね。

★生活の様子(生活リズムチェックより)

毎日0時までに就寝した人



寝る前にスマホを使用しなかった人



学年が上がるにつれて就寝時刻の遅い人が多くなり、寝る直前までスマホ等を使用している人が多くなっています。

質の良い睡眠のためにも、スマホ等の使用時間に気を付けましょう。

新型コロナウイルス感染症に備えて

～休校中の健康管理について～

自分、家族、まわりのみんなを守るために、

ウイルスを広げないために…一人ひとりができること

① 手洗い	② せきエチケット	③ 家で休養する
外から帰ったら、せっけんで手洗いをしましょう。  手が洗えないところでは、アルコール消毒も有効です。	せきやくしゃみが出るときは、マスク・ハンカチ・袖で口と鼻を覆います。 	外出は避け、家で過ごしましょう。十分な睡眠やバランスの取れた食事、適度な運動をするなど、生活リズムを整えて過ごしましょう。 

<健康記録表の記入のしかたについて>

記入例		2/28 (土)	3/1 (日)
昨夜寝た時刻	22:00	:	:
今朝起きた時刻	7:00	:	:
よく眠れたか	○		
今朝の体温	36.6℃	℃	℃
朝食	食べた ○		
食	食欲 ×		
昨日夕食	食べた ○		
食	食欲 ○		
排便の有無 (昨日から今朝までにあれば○)	○		
体の調子は 良いか	○		
せきの有無	×		
体のたるさ の有無	×		
その他 症状があれば 記入	なし		
保護者印	森山		

休校中の健康管理および健康状態の把握のために、健康記録表を記入します。毎朝必ず健康状態をチェックして記入しましょう。次回登校時に提出してください。(3年生は別途指示します)

よく眠れたら○、眠れなかったら×

食べたら○、食べなかったら×
食欲があれば○、食欲がなければ×

排便があれば○、排便がなければ×

体の調子が良ければ○、調子が悪ければ×
せきや体のたるさがあれば○、なければ×
その他、症状があれば記入する(頭痛、腹痛、吐き気、鼻水など)

保護者の方のサインを、必ずもらいます。

休校中、発熱等の症状が出た場合は、学校に連絡をしてください。また、令和2年2月28日付「新型コロナウイルス感染症拡大防止のための休校措置について」の文書をよく読んで、対応をお願いします。