



3. 12. 1
岩瀬小
保健室

ひときわ冷え込む季節となりました。朝マラソンで体力をつけ、三食しっかり食べて丈夫な体づくりをしましょう。元気に楽しい冬休みを過ごせるよう、手洗い・うがい・密を避けるなど予防を心がけましょう。

保健目標



生活環境から健康を整えよう

インフルエンザの「出席停止」について

昨年度は、インフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでした。(岩瀬小でも0人)ですが、警戒すべき感染症であることに変わりはありません。学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」出席停止とされており、以下の表のようにまとめることができます。

経過日数 発熱期間	0日 発症した日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	(*_*)	(*_*)	☺	☺	☺	☺	OK	
3日間	(*_*)	(*_*)	(*_*)	☺	☺	☺	OK	
4日間	(*_*)	(*_*)	(*_*)	(*_*)	☺	☺	OK	
5日間	(*_*)	(*_*)	(*_*)	(*_*)	(*_*)	☺	☺	OK

(*_) 発熱 ☺ 解熱 OK 登校可

※発症した日は発熱した日をさします。

給食完食をめざして

11月22日からの一週間、給食完食を目指して取り組みました。たくさんの児童が完食し、賞状をもらっていました。

朝ごはん強化週間

12月6日から一週間、岩瀬小朝ごはん強化週間として、毎朝食べて登校できているか調査をします。生活カードに「食べた」○、「食べない」×を記入してください。



目指せ！朝食摂取100%



【毎日朝食を食べている
児童の割合】

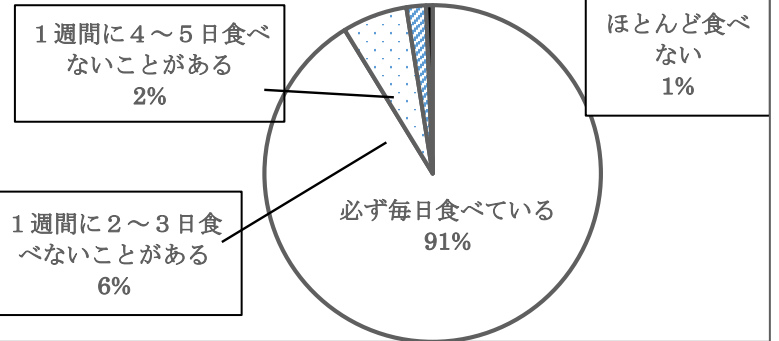
岩瀬小全体	91%
岩瀬小目標値	100%

11月に朝食アンケートをとりました。

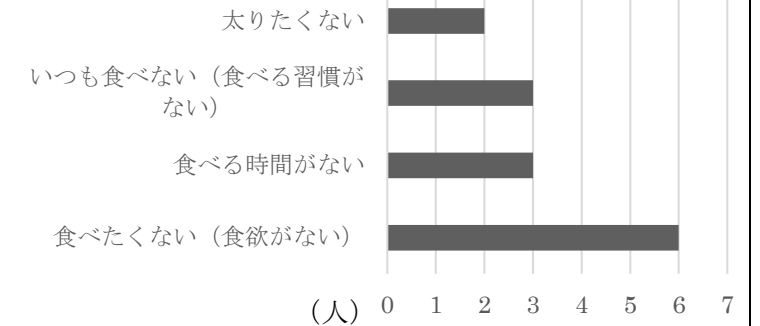
朝食を食べない理由の1番は、「食べたくない」でした。起きてすぐ朝食だったり、夕食が遅かったり、寝る前に間食していたりすると、朝、空腹状態になっていない場合もあります。

夕飯の時間の見直しや、早く起きるなどの改善を試みましょう。

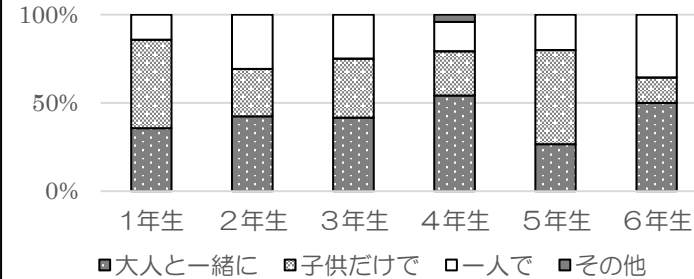
朝食は食べますか？



食べない日の理由はなんですか？



誰と一緒に食べますか？



朝食の内容ランキング

- 1位 主食のみ (45%)
- 2位 主食と汁物とおかず (21%)
- 3位 主食とおかず (16%)

★★朝ごはんが大切なわけ★★

一日を元気にスタートできます
体温が上がり、体が目覚めます

集中力がアップします
脳にエネルギーが補給され、やる気が出ます

うんちが出やすくなります
腸が刺激され、その動きがよくなります

生活のリズムがよくなります
脳や体に生活のリズムができ、心や体が健康になります