

# ほけんだより



上郷小学校保健室

令和7年12月1日(月)

12月の保健のめあて



しつない かんき  
室内の換気をしよう



今年も残り1か月となりました。これからますます寒くなり、感染症が流行しやすい時期になります。引き続き、毎日の健康観察、手洗い・うがい、必要な時にマスクをつけること、こまめな換気などの感染症対策をしていきましょう。

体調が悪い時は無理をせず、ゆっくりからだを休めるようにしましょう。

保護者の方へ

## 食物アレルギー等に関する調査票について



12月8日(月)に「児童生徒の学校給食における食物アレルギー等に関する調査票」を配付します。食物アレルギー等への対応のための大切な資料となります。注意事項をよくお読みいただいたうえで記入し、提出をお願いいたします。提出の締切は、12月17日(水)です。

## 感染症について



インフルエンザやコロナウイルス等の感染症にかかった場合は、学校にお知らせください。登校する際に「療養解除届」が必要となります。学校に取りに来ていただくか、上郷小学校ホームページから印刷をお願いします。マイコプラズマ・感染性胃腸炎などについては、医師による判断となります。ご不明な点は学校までご連絡ください。

病名	出席停止期間の基準
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで
マイコプラズマ・感染性胃腸炎	病状により医師が感染の恐れがないと認めるまで

## 第2回 THC の結果

11月10日～14日に行った THC の結果をまとめました。ご家庭での取組へのご協力ありがとうございました。

### 津南町の目標

早寝	1・2年	午後9時
	3・4年	午後9時30分
	5・6年	午後10時
早起き	全員	午前6時30分

第2回 THC を行う前に、めあてとメディアルールの適切な決め方を事前指導として行いました。

第1回の反省を踏まえて、よりレベルアップしためあてとメディアルールを書いている児童が多く見られ、意欲的に取り組んでいると感じました。

ある児童が「ゲームより、家族の会話を増やす」とメディアルールに書いていました。振り返りでは保護者の方から「いろいろな会話ができる嬉しかった」という感想があり、素敵な取組の姿がみられました。

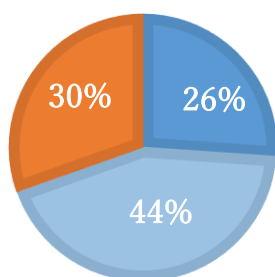
THC 週間だけでなく、毎日の生活の中でも意識してくれたら嬉しいです。

4・5日間できた→達成できた

0～3日間できた→達成できなかったとしてカウントしています。

### 早寝

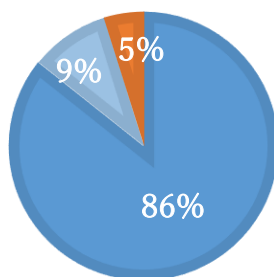
■5日 ■4日 ■3日以下



津南町の目標をもとに寝る時間を決めている児童が多く見られました。習い事がある日は就寝時間が遅くなっていますが、宿題を先にやっておく、帰ってきたらテキパキ行動するなどの工夫がありました。

### 朝ごはん

■5日 ■4日 ■3日以下

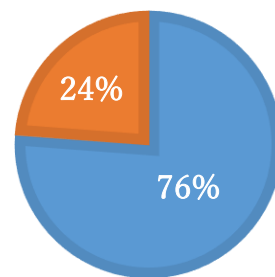


朝ごはんの項目は、5日・4日の達成率が常に高く、普段から毎朝食べる習慣が身についているのだと実感します。

忙しい朝の時間の中ですが、しっかり食べてきているからこそ、学校でも元気いっぱい活動ができるのだと思います。

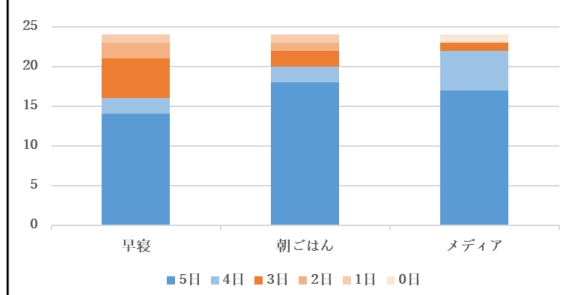
### メディア

■5日 ■3日以下



タイマーを使用したり、時計を意識したりと前回よりレベルアップした取組が多く見られました。自分から意識してメディアをコントロールすることができており、児童の意欲の高さを嬉しく思います。

第1回THC



第2回THC

