

今月の
保健目標

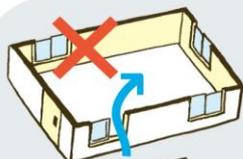
感染症の予防をしよう

11月に入り、寒さを感じる日が多くなってきました。寒暖差が大きいこの時期は、体調を崩しやすいです。また、かぜやインフルエンザなど感染症が流行しやすい季節でもあります。毎月『けが予防&健康維持大作戦』でみんなが決めている目標も、実は感染症予防にもつながっています。「十分な睡眠を確保するために、今日は早く寝よう！」や「免疫力を高めるために、1日3食、バランスよく残さず食べよう！」など、自分で具体的に立てた目標を思い出して、1日1日を大切に過ごしていきましょう！そして、手洗い、換気、咳エチケットなどの感染症対策も行っていきましょう。

いい(11)くう(9)き!

11月9日は換気の日

換気のポイントは?



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

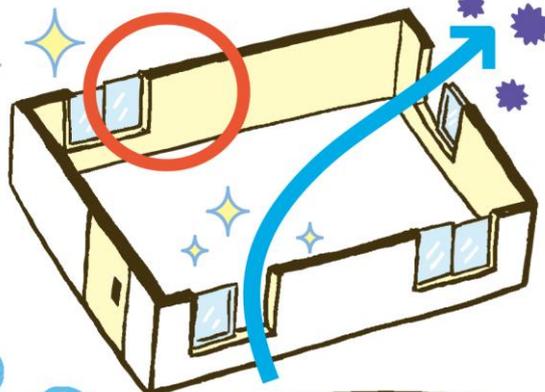


2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋
の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます!



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

「手をふく」までが



正しい手洗いです

手を洗った後に、何気なく払っている姿…
よく見かけませんか?
そして、払った水滴の行方を知っていますか?



掃除中に一生懸命
床の汚れを拭いてくれています。
みんなが気持ちよく過ごせる
学校にしていきましょう!



11月9日(土)は第2回チャレンジ弁当!



今回のテーマは『栄養バランスのよいお弁当～季節の食材を生かした3色以上のお弁当～』

第1回は『栄養バランスのよいお弁当』でしたが、レベルアップしたテーマになっています。

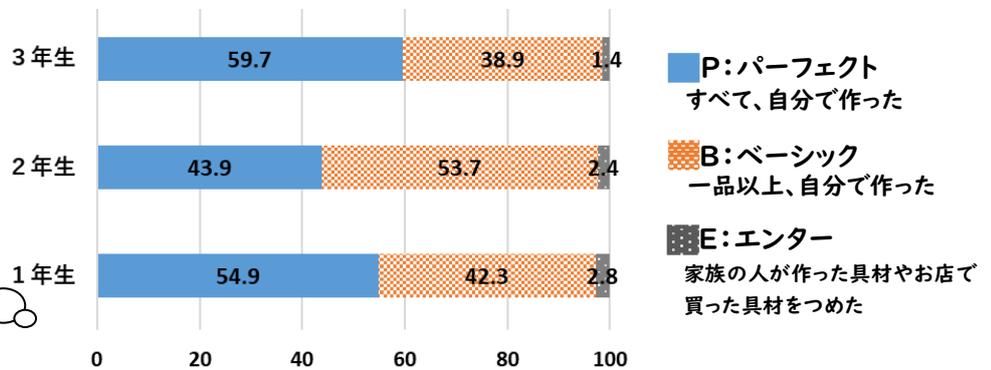
ちなみに、昨年度のテーマは『秋』でした。その時にみんなが作った季節の食材を生かした一品を紹介します。ぜひ、参考にしてみてください。



- 炊き込みご飯(きのこ・栗・さつまいもなど)
- おばけやパンプキンなどハロウィン型のおにぎり
- 大学芋
- コロッケ(かぼちゃ・栗・里芋など)
- きのこの肉巻きやソテー(しめじ・エリンギ・えのきなど)
- 五目チャーハン
- もみじやいちょう型の野菜
- 甘煮
- 煮物
- 柿
- ぶどう
- なし
- 鬼まんじゅう
- かぼちゃサラダ

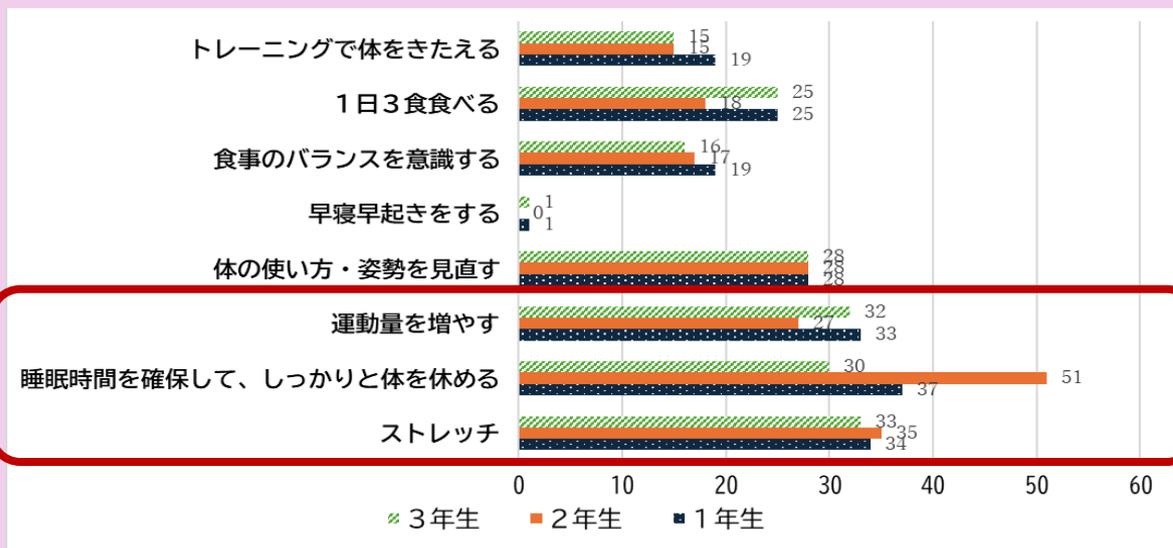


今年度第1回の
チャレンジレベルです。
LEVEL UP を目指して
取り組んでみよう!



けが予防&健康維持大作戦のようす

6月から毎月、けが予防やけがをしにくい体づくりのために、自分の生活を見直して1つ以上の目標をもって生活しています。今月の目標設定では、「睡眠時間を確保して、しっかりと体を休める」「ストレッチ」「運動量を増やす」を選んだ生徒が、どの学年も多かったです。



次回のアンケートは、11月7日～9日の予定です。

自分が設定した目標は何でしたか? 目標を意識して生活できていますか? 定期的に振り返りを行い、けが予防や健康維持につなげていきましょう!