12月ほけんだより

白鳥小学校第8号
令和4年12月1日

「第8波」に突入したと報道がありました。現在のところ緊急事態宣言や、行動制限もされていないので、個人での感染症対策をしっかり行う必要があります。
今年は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも流行するのではないかと言われています。あなたは日頃の感染症対策ができていますか？

あなたのウイルス防御力はどれくらい？

＜家で＞

(1) 朝ごはんを食べている	(a:毎日　b:ときどき　c: 食べていない)
(2) 肉・魚・野菜など食事バランスを意識している	(a:毎日　b:ときどき　c:していない)
(3) 夜は早めにねて、ぐっすり眠っている	(a:毎日　b:ときどき　c:していない)
(4) 外から帰ってきたら、石けんで手を洗っている	(a:毎日　b:ときどき　c:していない)
(5)トイレの後に石けんで手を洗っている	(a:毎日　b:ときどき　c:していない)
(6)お風呂は、ゆっくり湯船につかっている	(a:毎日　b:ときどき　c:していない)
(7) こまめに部屋の換気をしている	(a:毎日　b:ときどき　c:していない)
(8) 部屋を加湿している	(a:毎日　b:ときどき　c:していない)
(9) ストレスがたまっても上手に解消できている	(a:毎日　b:ときどき　c:していない)
(10) 体調が悪いときは外出していない	(a:していない　b:ときどき　c:している)

＜外で＞

(1) 身体を冷やさないようにしている	(a:毎日　b:ときどき　c:していない)
(2) 適度に運動をしている	(a:毎日　b:ときどき　c:していない)
(3) むやみに自分の目・鼻・口を触っていない	(a:触っていない　b:ときどき　c:よく触る)
(4) 外食の時でも食べる前に手を洗っている	(a:毎日　b:ときどき　c:していない)
(5) 手指のアルコール消毒をしている	(a:毎日　b:ときどき　c:していない)
(6)マスクを付けている	(a:毎日　b:ときどき　c:していない)
(7) マスクの表面を触っていない	(a:毎日　b:ときどき　c:していない)
(8) 人ごみを避けている	(a:毎日　b:ときどき　c:していない)
(9) ソーシャルディスタンスを意識している	(a:毎日　b:ときどき　c:していない)
(10) 給食では、黙食ができている	(a:毎日　b:ときどき　c:していない)

採点

a…5点　b…3点　c…0点

合計点

/100点

鉄壁の防御力！

100 ～ 81点

素晴らしいです！この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

なかなかの防御力！

80 ～ 61点

惜しい！あと少しがんばれば防御率はグーンとアップします。

スキだらけの防御力！

60 ～ 31点

もう少しがんばろう！毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわの防御力！

0 ～ 30点

心配です。体調は悪くありませんか？ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。