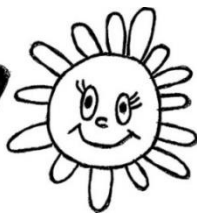


ほっとスマイル

～ほけんだより～ NO. 20



2020. 11. 13 (金)

加東市立社中学校

保健室



発熱等の症状あるときは、電話してから受診を

寒くなってきました。一人一人が感染症対策を

以前は、発熱等があれば、健康福祉事務所に電話して相談でしたが、

「まずは地域の医療機関（かかりつけ医）に電話相談する」に変わってい

ます。連絡せずに、直接受診することは控えるようにしましょう。

また、緊急の場合や相談先に迷う場合は、加東健康

福祉事務所（0795-42-9436）や新型コロナ健康相談

コールセンター（078-362-9980）に電話で相談を。



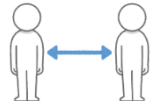
兵庫県では、「二次感染の防止（幅広く PCR 検査の実施）」「入院医療体制の確保（医療機関、宿泊施設とも）」「自宅療養ゼロ（陽性者は無症状でも一旦全員入院）」に努めています。詳しくは、県の HP で確認してくださいね。

寒くなってきた、三密のうちの一つ「密閉」対策がより必要になってきまし

た。衣類での寒さ対策を徹底し、これまで通りの「換気」を含めた基本的な感
染症対策を継続しましょう！一人一人の意識と行動が大切です。

継続して出来ていますか？ チェック✓しよう！

- ☐ ハンドソープを使って 30 秒以上の手洗い
- ☐ 教室の換気！ 常時、四隅の上の窓を開ける。
- ☐ マスクの着用。外して良いのは、給食中・運動中だけ。
- ☐ 身体的距離の確保。肩を組んだり、じゃれ合ったりしていませんか？
- ☐ 睡眠・食事・適度な運動で、免疫力アップ！



「こどもさんチャレンジ」 早寝・早起き・朝ごはん・すっきりうち・アウトメディアは、意識できた？

以前「レコーディングダイエット」が流行しました。毎日、体重や食べた物や飲んだ物、排便や睡眠等をただ記録することで減量するとい
うダイエット法です。中学生のみなさんにダイエットはオススメしませんが、この「生活習慣全般や日々の体調を記録する」のはオススメで
す。記録することで、無自覚だった生活を意識できるようになり、「課題」と「出来ていること」が確認できます。今回のさんさんチャレンジ
を真面目に取り組んだ人は、何らかの気づきがあったことでしょう！生活習慣は、「乱れては整える」その繰り返しです。（心もですね）



加東市こどもさんチャレンジシート		早寝		早起き		朝ごはん		すっきりうち		アウトメディア			
日	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	
11月1日	日	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
11月2日	月	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
11月3日	火	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
11月4日	水	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
11月5日	木	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
11月6日	金	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
11月7日	土	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
11月8日	日	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
11月9日	月	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
11月10日	火	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
11月11日	水	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
11月12日	木	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
11月13日	金	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
11月14日	土	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分

取り組みを通して、自分という人間を見つめてみましょう＝「内省」

<目標設定> 目標が現実的？自分に甘い？目標が高すぎる？

<日々の生活> 目標目指して頑張る？諦めやすい？長続きしない？欲に負ける？

<記録> 落ちついて記録できた？適当に書いた？書くのが面倒だった？

生活習慣はもちろん、取り組む姿勢を通して、少し自分のことが分かったのでは？

加東市こどもさんチャレンジ ふりかえりシート

☆「加東市こどもさんチャレンジ」の結果を記入し、ふりかえりをしましょう。

① 表の「チャレンジシート」を見て、日に合計の数を書きましょう。

・早寝の〇の数は 個でした。

・早起きの〇の数は 個でした。

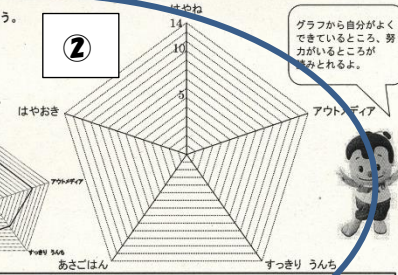
・朝ごはん「主食+2つ」が食べられた日は 日でした。

・すっきりうちの〇の数はあわせて 個でした。

・アウトメディアの〇の数は 個でした。

② の数を、右のグラフの目盛り印を

つけて線でむすみましょう。



「加東市こどもさんチャレンジ」をふりかえって、気がついたことを書きましょう。

自分の中での変化・良くなったところ・気づいたこと等を記入

<保護者の方へ> ☆「加東市こどもさんチャレンジ」についてのご意見・ご感想があればご記入ください。

11月14日（土）までが、さんさんチャレンジです！
週末は、自宅で

① 合計数を記入しましょう

② 裏面の「ふりかえりシート」を記入しましょう

③ 保護者にコメントをもらいましょう（サインだけでもOK）

やって終わり！ではなく、「ていねいに見返す・ふりかえる」ことが大事☆

16日（月）いつも通り担任の先生に提出してくださいね。