

ほけんだより

千歳市立北進小中学校 ほけんだより
2022年11月18日発行 No.12

あした がくげいはっぴようかい いよいよ明日は学芸発表会！

水曜日に児童生徒公開を控え、いよいよ明日は学芸発表会本番です！毎日たくさん練習してきましたね。「緊張する〜！」という人もいるかもしれませんが、緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、「がんばろう」という気持ちの表れです。緊張とうまく付き合って、力を出切れるように、応援しています！



今シーズンのインフルエンザはどうなる…？

インフルエンザといえば、みなさんも知っている通り、冬に流行する感染症の代表格です。新型コロナウイルス感染症の出現から過去2シーズン、同時流行はありませんでしたが、今年は異なるようです。今月に入り、本州ではインフルエンザによる学級閉鎖が起きており、北海道でも感染の報告がありました。

では、どうすればよいのでしょうか。とるべき対策はこれまでと変わりません。引き続き、感染症対策をしっかりと行っていきましょう！



体調不良時は欠席し、休養する



手洗い・加湿



換気



屋内で近い距離で会話する場などでマスクを着用する



トイレについてかんがえてみよう！

11月10日は、いい（11）トイレ（10）の日でした。日本トイレ協会によって制定されたそうです。人が一生のうちに使うトイレの回数は約20万回と言われるほど、トイレはわたしたちにとって、なくてはならない大切な場所です。この機会にトイレについて考えてみましょう。

トイレ、きれいに使えている？



トイレはみんなが使うものです。次の人が気持ちよく使えるように、よごしてしまったときはふきとろう！

がまんしすぎている？



本当はトイレに行きたいのに我慢することは、身体によくありません。休み時間にすませておこう！

手洗いしっかりできている？



うんちやおしっこにはたくさんの細菌やウイルスがいて、みんなの手にもついています。トイレのあとは石けんで洗い、きれにしよう！

日本のトイレは世界一？



日本ではおなじみの温かい便座やウォシュレット機能などは、世界的に見るとめずらしいんだとか。世界のトイレ事情、調べてみてはいかが？

うんちは健康のバロメーター！毎日スッキリ出ているかな？

うんちは、自分の身体の中の様子を知るためにとても大切なものです。カチカチなうんちや、やわらかーいうんちはお腹の中からのSOSのサインかもしれません。毎朝バナナのようなきれいなうんちがスルッと出るのが理想です。そのためには、生活習慣を整えることが大事！健康的な生活を送ってスッキリいい気分で過ごしたいですね♪



私の学芸発表会の思い出は、「てぶくろ」という劇でねずみ役をやったことです。干支がねずみだからという理由で役を選んだのですが、写真を見返すと、当時から背が高かった私は、巨大なねずみとして目立っていました（笑）明日、みんなの練習の成果を楽しみにしています♪ファイト！！