

保健だより

南牧小学校 保健室 NO. 10 令和3年12月23日

たのしい冬休み

冬休みは、クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり遊んだり、楽しみです。でも、外が寒いこともあって、休み中はつい家の中でダラダラ・ゴロゴロしてしまいがち。あまり動かないと、夜おそくまで眠くならず、ねる時こく・起きる時こくがバラバラになってしまいます。そしてさらにおやつを食べすぎで、食事をとれず、生活リズムがピンチ！と、そんなことにならないように、冬休み中の生活も規則正しくできるよう、心がけてくださいね。冬休み中には、また「けんこうチャレンジ」を行います。毎日チェックしましょう。

たべすぎないようにきをつけて

のびのびと外でからだをうごかさう

しゅくだいも忘れずにやりましょう

いちにち3回歯をみがきましょう

ふだんと同じ時間に起きよう

ゆぶねにつかって温まろう

やっぱり換気が大事だよ

すいみんをしっかりとろう

みつな場所をさけよう



冬休みけんこうチャレンジをします。

今回の「けんこうチャレンジ」は、いままでの点数制ではなく、自分の生活を振り返りがしやすいように、寝た時間や起きた時間を記入したり、取組ができて回数などを記入したりする様式に変更をしました。記入例をみながら、取り組んでみましょう。

1月7日（金）始業式の日に担任の先生に提出をしましょう。

冬休みけんこうチャレンジ		氏名		学年		性別		年齢		誕生日		身長		体重		体温		心拍数		血圧		血糖値		尿酸値		コレステロール		中性脂肪		HbA1c		Hb		Ht		Hct		RBC		WBC		PLT		CRP		BUN		CREA		GPT		GOT		LDH		AST		ALT		ALP		GGT		CK		T-BIL		C-BIL		T-CHO		C-CHO		T-TRIG		C-TRIG		T-CRE		C-CRE		T-URE		C-URE		T-GLU		C-GLU		T-HbA1c		C-HbA1c		T-Hb		C-Hb		T-Ht		C-Ht		T-Hct		C-Hct		T-RBC		C-RBC		T-WBC		C-WBC		T-PLT		C-PLT		T-CRP		C-CRP		T-BUN		C-BUN		T-CREA		C-CREA		T-GPT		C-GPT		T-GOT		C-GOT		T-LDH		C-LDH		T-AST		C-AST		T-ALT		C-ALT		T-ALP		C-ALP		T-GGT		C-GGT		T-CK		C-CK		T-T-BIL		C-T-BIL		T-C-BIL		C-C-BIL		T-T-CHO		C-T-CHO		T-C-TRIG		C-C-TRIG		T-T-CRE		C-T-CRE		T-T-URE		C-T-URE		T-T-GLU		C-T-GLU		T-T-HbA1c		C-T-HbA1c		T-T-Hb		C-T-Hb		T-T-Ht		C-T-Ht		T-T-Hct		C-T-Hct		T-T-RBC		C-T-RBC		T-T-WBC		C-T-WBC		T-T-PLT		C-T-PLT		T-T-CRP		C-T-CRP		T-T-BUN		C-T-BUN		T-T-CREA		C-T-CREA		T-T-GPT		C-T-GPT		T-T-GOT		C-T-GOT		T-T-LDH		C-T-LDH		T-T-AST		C-T-AST		T-T-ALT		C-T-ALT		T-T-ALP		C-T-ALP		T-T-GGT		C-T-GGT		T-T-CK		C-T-CK		T-T-T-BIL		C-T-T-BIL		T-T-C-BIL		C-T-C-BIL		T-T-T-CHO		C-T-T-CHO		T-T-C-TRIG		C-T-C-TRIG		T-T-T-CRE		C-T-T-CRE		T-T-T-URE		C-T-T-URE		T-T-T-GLU		C-T-T-GLU		T-T-T-HbA1c		C-T-T-HbA1c		T-T-T-Hb		C-T-T-Hb		T-T-T-Ht		C-T-T-Ht		T-T-T-Hct		C-T-T-Hct		T-T-T-RBC		C-T-T-RBC		T-T-T-WBC		C-T-T-WBC		T-T-T-PLT		C-T-T-PLT		T-T-T-CRP		C-T-T-CRP		T-T-T-BUN		C-T-T-BUN		T-T-T-CREA		C-T-T-CREA		T-T-T-GPT		C-T-T-GPT		T-T-T-GOT		C-T-T-GOT		T-T-T-LDH		C-T-T-LDH		T-T-T-AST		C-T-T-AST		T-T-T-ALT		C-T-T-ALT		T-T-T-ALP		C-T-T-ALP		T-T-T-GGT		C-T-T-GGT		T-T-T-CK		C-T-T-CK		T-T-T-T-BIL		C-T-T-T-BIL		T-T-T-C-BIL		C-T-T-C-BIL		T-T-T-T-CHO		C-T-T-T-CHO		T-T-T-C-TRIG		C-T-T-C-TRIG		T-T-T-T-CRE		C-T-T-T-CRE		T-T-T-T-URE		C-T-T-T-URE		T-T-T-T-GLU		C-T-T-T-GLU		T-T-T-T-HbA1c		C-T-T-T-HbA1c		T-T-T-T-Hb		C-T-T-T-Hb		T-T-T-T-Ht		C-T-T-T-Ht		T-T-T-T-Hct		C-T-T-T-Hct		T-T-T-T-RBC		C-T-T-T-RBC		T-T-T-T-WBC		C-T-T-T-WBC		T-T-T-T-PLT		C-T-T-T-PLT		T-T-T-T-CRP		C-T-T-T-CRP		T-T-T-T-BUN		C-T-T-T-BUN		T-T-T-T-CREA		C-T-T-T-CREA		T-T-T-T-GPT		C-T-T-T-GPT		T-T-T-T-GOT		C-T-T-T-GOT		T-T-T-T-LDH		C-T-T-T-LDH		T-T-T-T-AST		C-T-T-T-AST		T-T-T-T-ALT		C-T-T-T-ALT		T-T-T-T-ALP		C-T-T-T-ALP		T-T-T-T-GGT		C-T-T-T-GGT		T-T-T-T-CK		C-T-T-T-CK		T-T-T-T-T-BIL		C-T-T-T-T-BIL		T-T-T-T-C-BIL		C-T-T-T-C-BIL		T-T-T-T-T-CHO		C-T-T-T-T-CHO		T-T-T-T-C-TRIG		C-T-T-T-C-TRIG		T-T-T-T-T-CRE		C-T-T-T-T-CRE		T-T-T-T-T-URE		C-T-T-T-T-URE		T-T-T-T-T-GLU		C-T-T-T-T-GLU		T-T-T-T-T-HbA1c		C-T-T-T-T-HbA1c		T-T-T-T-T-Hb		C-T-T-T-T-Hb		T-T-T-T-T-Ht		C-T-T-T-T-Ht		T-T-T-T-T-Hct		C-T-T-T-T-Hct		T-T-T-T-T-RBC		C-T-T-T-T-RBC		T-T-T-T-T-WBC		C-T-T-T-T-WBC		T-T-T-T-T-PLT		C-T-T-T-T-PLT		T-T-T-T-T-CRP		C-T-T-T-T-CRP		T-T-T-T-T-BUN		C-T-T-T-T-BUN		T-T-T-T-T-CREA		C-T-T-T-T-CREA		T-T-T-T-T-GPT		C-T-T-T-T-GPT		T-T-T-T-T-GOT		C-T-T-T-T-GOT		T-T-T-T-T-LDH		C-T-T-T-T-LDH		T-T-T-T-T-AST		C-T-T-T-T-AST		T-T-T-T-T-ALT		C-T-T-T-T-ALT		T-T-T-T-T-ALP		C-T-T-T-T-ALP		T-T-T-T-T-GGT		C-T-T-T-T-GGT		T-T-T-T-T-CK		C-T-T-T-T-CK		T-T-T-T-T-T-BIL		C-T-T-T-T-T-BIL		T-T-T-T-T-C-BIL		C-T-T-T-T-C-BIL		T-T-T-T-T-T-CHO		C-T-T-T-T-T-CHO		T-T-T-T-T-C-TRIG		C-T-T-T-T-C-TRIG		T-T-T-T-T-T-CRE		C-T-T-T-T-T-CRE		T-T-T-T-T-T-URE		C-T-T-T-T-T-URE		T-T-T-T-T-T-GLU		C-T-T-T-T-T-GLU		T-T-T-T-T-T-HbA1c		C-T-T-T-T-T-HbA1c		T-T-T-T-T-T-Hb		C-T-T-T-T-T-Hb		T-T-T-T-T-T-Ht		C-T-T-T-T-T-Ht		T-T-T-T-T-T-Hct		C-T-T-T-T-T-Hct		T-T-T-T-T-T-RBC		C-T-T-T-T-T-RBC		T-T-T-T-T-T-WBC		C-T-T-T-T-T-WBC		T-T-T-T-T-T-PLT		C-T-T-T-T-T-PLT		T-T-T-T-T-T-CRP		C-T-T-T-T-T-CRP		T-T-T-T-T-T-BUN		C-T-T-T-T-T-BUN		T-T-T-T-T-T-CREA		C-T-T-T-T-T-CREA		T-T-T-T-T-T-GPT		C-T-T-T-T-T-GPT		T-T-T-T-T-T-GOT		C-T-T-T-T-T-GOT		T-T-T-T-T-T-LDH		C-T-T-T-T-T-LDH		T-T-T-T-T-T-AST		C-T-T-T-T-T-AST		T-T-T-T-T-T-ALT		C-T-T-T-T-T-ALT		T-T-T-T-T-T-ALP		C-T-T-T-T-T-ALP		T-T-T-T-T-T-GGT		C-T-T-T-T-T-GGT		T-T-T-T-T-T-CK		C-T-T-T-T-T-CK		T-T-T-T-T-T-T-BIL		C-T-T-T-T-T-T-BIL		T-T-T-T-T-T-C-BIL		C-T-T-T-T-T-C-BIL		T-T-T-T-T-T-T-CHO		C-T-T-T-T-T-T-CHO		T-T-T-T-T-T-C-TRIG		C-T-T-T-T-T-C-TRIG		T-T-T-T-T-T-T-CRE		C-T-T-T-T-T-T-CRE		T-T-T-T-T-T-T-URE		C-T-T-T-T-T-T-URE		T-T-T-T-T-T-T-GLU		C-T-T-T-T-T-T-GLU		T-T-T-T-T-T-T-HbA1c		C-T-T-T-T-T-T-HbA1c		T-T-T-T-T-T-T-Hb		C-T-T-T-T-T-T-Hb		T-T-T-T-T-T-T-Ht		C-T-T-T-T-T-T-Ht		T-T-T-T-T-T-T-Hct		C-T-T-T-T-T-T-Hct		T-T-T-T-T-T-T-RBC		C-T-T-T-T-T-T-RBC		T-T-T-T-T-T-T-WBC		C-T-T-T-T-T-T-WBC		T-T-T-T-T-T-T-PLT		C-T-T-T-T-T-T-PLT		T-T-T-T-T-T-T-CRP		C-T-T-T-T-T-T-CRP		T-T-T-T-T-T-T-BUN		C-T-T-T-T-T-T-BUN		T-T-T-T-T-T-T-CREA		C-T-T-T-T-T-T-CREA		T-T-T-T-T-T-T-GPT		C-T-T-T-T-T-T-GPT		T-T-T-T-T-T-T-GOT		C-T-T-T-T-T-T-GOT		T-T-T-T-T-T-T-LDH		C-T-T-T-T-T-T-LDH		T-T-T-T-T-T-T-AST		C-T-T-T-T-T-T-AST		T-T-T-T-T-T-T-ALT		C-T-T-T-T-T-T-ALT		T-T-T-T-T-T-T-ALP		C-T-T-T-T-T-T-ALP		T-T-T-T-T-T-T-GGT		C-T-T-T-T-T-T-GGT		T-T-T-T-T-T-T-CK		C-T-T-T-T-T-T-CK		T-T-T-T-T-T-T-T-BIL		C-T-T-T-T-T-T-T-BIL		T-T-T-T-T-T-T-C-BIL		C-T-T-T-T-T-T-C-BIL		T-T-T-T-T-T-T-T-CHO		C-T-T-T-T-T-T-T-CHO		T-T-T-T-T-T-T-C-TRIG		C-T-T-T-T-T-T-C-TRIG		T-T-T-T-T-T-T-T-CRE		C-T-T-T-T-T-T-T-CRE		T-T-T-T-T-T-T-T-URE		C-T-T-T-T-T-T-T-URE		T-T-T-T-T-T-T-T-GLU		C-T-T-T-T-T-T-T-GLU		T-T-T-T-T-T-T-T-HbA1c		C-T-T-T-T-T-T-T-HbA1c		T-T-T-T-T-T-T-T-Hb		C-T-T-T-T-T-T-T-Hb		T-T-T-T-T-T-T-T-Ht		C-T-T-T-T-T-T-T-Ht		T-T-T-T-T-T-T-T-Hct		C-T-T-T-T-T-T-T-Hct		T-T-T-T-T-T-T-T-RBC		C-T-T-T-T-T-T-T-RBC		T-T-T-T-T-T-T-T-WBC		C-T-T-T-T-T-T-T-WBC		T-T-T-T-T-T-T-T-PLT		C-T-T-T-T-T-T-T-PLT		T-T-T-T-T-T-T-T-CRP		C-T-T-T-T-T-T-T-CRP		T-T-T-T-T-T-T-T-BUN		C-T-T-T-T-T-T-T-BUN		T-T-T-T-T-T-T-T-CREA		C-T-T-T-T-T-T-T-CREA		T-T-T-T-T-T-T-T-GPT		C-T-T-T-T-T-T-T-GPT		T-T-T-T-T-T-T-T-GOT		C-T-T-T-T-T-T-T-GOT		T-T-T-T-T-T-T-T-LDH		C-T-T-T-T-T-T-T-LDH		T-T-T-T-T-T-T-T-AST		C-T-T-T-T-T-T-T-AST		T-T-T-T-T-T-T-T-ALT		C-T-T-T-T-T-T-T-ALT		T-T-T-T-T-T-T-T-ALP		C-T-T-T-T-T-T-T-ALP		T-T-T-T-T-T-T-T-GGT		C-T-T-T-T-T-T-T-GGT		T-T-T-T-T-T-T-T-CK		C-T-T-T-T-T-T-T-CK		T-T-T-T-T-T-T-T-T-BIL		C-T-T-T-T-T-T-T-T-BIL		T-T-T-T-T-T-T-T-C-BIL		C-T-T-T-T-T-T-T-C-BIL		T-T-T-T-T-T-T-T-T-CHO		C-T-T-T-T-T-T-T-T-CHO		T-T-T-T-T-T-T-T-C-TRIG		C-T-T-T-T-T-T-T-C-TRIG		T-T-T-T-T-T-T-T-T-CRE		C-T-T-T-T-T-T-T-T-CRE		T-T-T-T-T-T-T-T-T-URE		C-T-T-T-T-T-T-T-T-URE		T-T-T-T-T-T-T-T-T-GLU		C-T-T-T-T-T-T-T-T-GLU		T-T-T-T-T-T-T-T-T-HbA1c		C-T-T-T-T-T-T-T-T-HbA1c		T-T-T-T-T-T-T-T-T-Hb		C-T-T-T-T-T-T-T-T-Hb		T-T-T-T-T-T-T-T-T-Ht		C-T-T-T-T-T-T-T-T-Ht		T-T-T-T-T-T-T-T-T-Hct		C-T-T-T-T-T-T-T-T-Hct		T-T-T-T-T-T-T-T-T-RBC		C-T-T-T-T-T-T-T-T-RBC		T-T-T-T-T-T-T-T-T-WBC		C-T-T-T-T-T-T-T-T-WBC		T-T-T-T-T-T-T-T-T-PLT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-PLT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-CRP		C-T-T-T-T-T-T-T-T-CRP		T-T-T-T-T-T-T-T-T-BUN		C-T-T-T-T-T-T-T-T-BUN		T-T-T-T-T-T-T-T-T-CREA		C-T-T-T-T-T-T-T-T-CREA		T-T-T-T-T-T-T-T-T-GPT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-GPT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-GOT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-GOT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-LDH		C-T-T-T-T-T-T-T-T-LDH		T-T-T-T-T-T-T-T-T-AST		C-T-T-T-T-T-T-T-T-AST		T-T-T-T-T-T-T-T-T-ALT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-ALT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-ALP		C-T-T-T-T-T-T-T-T-ALP		T-T-T-T-T-T-T-T-T-GGT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-GGT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-CK		C-T-T-T-T-T-T-T-T-CK		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-BIL		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-BIL		T-T-T-T-T-T-T-T-T-C-BIL		C-T-T-T-T-T-T-T-T-C-BIL		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CHO		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CHO		T-T-T-T-T-T-T-T-T-C-TRIG		C-T-T-T-T-T-T-T-T-C-TRIG		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CRE		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CRE		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-URE		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-URE		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GLU		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GLU		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-HbA1c		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-HbA1c		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Hb		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Hb		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Ht		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Ht		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Hct		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Hct		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-RBC		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-RBC		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-WBC		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-WBC		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-PLT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-PLT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CRP		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CRP		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-BUN		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-BUN		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CREA		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CREA		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GPT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GPT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GOT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GOT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-LDH		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-LDH		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-AST		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-AST		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-ALT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-ALT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-ALP		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-ALP		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GGT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GGT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CK		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CK		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-BIL		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-BIL		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-C-BIL		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-C-BIL		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CHO		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CHO		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-C-TRIG		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-C-TRIG		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CRE		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CRE		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-URE		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-URE		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GLU		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GLU		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-HbA1c		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-HbA1c		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Hb		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Hb		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Ht		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Ht		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Hct		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Hct		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-RBC		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-RBC		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-WBC		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-WBC		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-PLT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-PLT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CRP		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CRP		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-BUN		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-BUN		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CREA		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CREA		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GPT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GPT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GOT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GOT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-LDH		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-LDH		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-AST		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-AST		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-ALT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-ALT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-ALP		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-ALP		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GGT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GGT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CK		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CK		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-BIL		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-BIL		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-C-BIL		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-C-BIL		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CHO		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CHO		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-C-TRIG		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-C-TRIG		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CRE		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CRE		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-URE		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-URE		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GLU		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GLU		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-HbA1c		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-HbA1c		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Hb		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Hb		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Ht		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Ht		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Hct		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-Hct		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-RBC		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-RBC		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-WBC		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-WBC		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-PLT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-PLT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CRP		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CRP		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-BUN		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-BUN		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CREA		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CREA		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GPT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GPT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GOT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GOT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-LDH		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-LDH		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-AST		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-AST		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-ALT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-ALT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-ALP		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-ALP		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GGT		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-GGT		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CK		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CK		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-BIL		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-BIL		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-C-BIL		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-C-BIL		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CHO		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CHO		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-C-TRIG		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-C-TRIG		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CRE		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-CRE		T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-URE		C-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-T-URE	
--------------	--	----	--	----	--	----	--	----	--	-----	--	----	--	----	--	----	--	-----	--	----	--	-----	--	-----	--	---------	--	------	--	-------	--	----	--	----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	------	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	----	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	--------	--	--------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	---------	--	---------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	--------	--	--------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	-------	--	------	--	------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	----------	--	----------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	-----------	--	-----------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	----------	--	----------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	--------	--	--------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	------------	--	------------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-------------	--	-------------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	------------	--	------------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	----------	--	----------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	--------------	--	--------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	---------------	--	---------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	--------------	--	--------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	------------	--	------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	----------------	--	----------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	-----------------	--	-----------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	--------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	----------------	--	----------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	---------------	--	--------------	--	--------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	------------------	--	------------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-------------------	--	-------------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	------------------	--	------------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	-----------------	--	----------------	--	----------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	--------------------	--	--------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	--------------------	--	--------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	-------------------	--	------------------	--	------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	----------------------	--	----------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	--------------------	--	--------------------	--	--------------------	--	--------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	----------------------	--	----------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	---------------------	--	--------------------	--	--------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	----------------------	--	----------------------	--	----------------------	--	----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	-----------------------	--	----------------------	--	----------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	-------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	----------------------------	--	----------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	----------------------------	--	----------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	------------------------------	--	------------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------	--	----------------------------	--	----------------------------	--	----------------------------	--	----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	------------------------------	--	------------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--	----------------------------	--	----------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------	--	--------------------------------	--	--------------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------	--

まだまだ続けよう感染症予防対策！！

先日、南牧小学校の児童のみなさんに、「あなたが気をつけているコロナ対策は？」と質問をしました。

そうすると「手洗いをしている」「マスクをつけている」「密にならないように気をつけている」「アルコール消毒をしている」と、みなさんそれぞれが、きちんと気をつけて行動できていることがわかりました。

が、しかし！

本当にみなさん意識できていますか？？頭ではわかっているけど、口では言えるけれど、本当の行動はどうでしょうか。

こんな人はいないかな？1人1人が気をつけよう！

息苦しいし、かっこ悪いしマスク
しなくてもいいや。友達と一緒に
はずしちゃお。

アルコールで手が荒れるし
アルコール臭いし、消毒し
なくていいや！

寒いのに、なんで換気しなくちゃ
いけないの。暖かい空気が
逃げちゃうから、換気もやめよ。

寒くなってきたし、水冷たいし、
手を洗うの嫌だな。あとにしよう！

まだまだ
気をつけたい！

感 染 症
に
負けないために



て あら
手洗い



せっ
石けんをつけて
ていねいに

マスク



せい
清潔なものを
つか
使おう

うん どう
運動



がんばりすぎ
てい ど
ない程度でOK

かん き
換気



さむ
寒いけど…
わす
れずに！

1つのちがいをみつ
けよう。答えを知いた
い人は、保健室まで。
1年の締めくくりに
して、よい年を迎えま
しょう。



1年のしめくくりに
部屋の片づけをしよう
～運動不足解消と清潔な環境づくり～



1年のしめくくりに
部屋の片づけをしよう
～運動不足解消と清潔な環境づくり～

