



ほけんだより 冬休み

十四山東部小学校 保健室

平成30年12月21日

今年も残すところあとわずかとなりました。みなさんはこの1年、元気に過ごすことができましたか？ 休み中はついダラダラとしてしまい、生活リズムが乱れがちです。冬休みも健康で安全にすごしてほしいと思います。新学期には、みなさんと元気に新年のあいさつができることを楽しみにしています。

冬休みもけんこうに過ごそう！

ふ きそくな生活リズムにならないように！

か ラガラ

や りすぎ、見すぎに注意！ゲームやテレビ

み がこう！歯1本1本をていねいに

ゆ だんせずお休み中もかぜ予防を

す ききらいなくして栄養バランスよく

お知らせ

保健室から、「はみがきカレンダー」の宿題が出ています。冬休みも毎日の食後に、忘れずにみがくようにしましょう。「朝・昼・夜」それぞれ色をぬり分けてください。振り返りも忘れずに書いてくださいね。

1月7日(月)に担任の先生に提出してください。

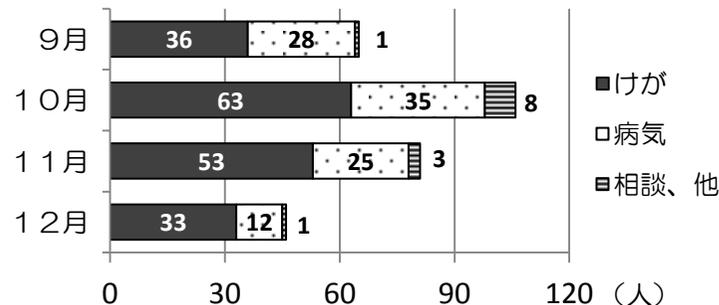


2学期のほけんしつ

9月3日～12月14日調べ



保健室を利用した人数



出欠席の状況

欠席 (忌引きを除く)	166人
遅刻	37人
早退	62人

利用者計：298人 1日平均利用者数：4.2人

今学期は、発熱等の体調不良での欠席が目立ちました。昨年度と比較すると欠席が80件近く多くなっています。保健室の利用者については、10～11月のけがが多くなっています。10月は、部活動でけがが増えることも考えられますが、日頃の生活の中でも、衝突などによるけがも多く見られました。廊下を走っている姿もよく見かけます。落ち着いた生活ができたかどうか、今一度振り返ってみてください。

サンタさんのけんこうクイズ

右にある問題の○に入る言葉(ひらがな)を、下の口の中から消していってください。最後に残った文字を並びかえると、ある言葉があらわれます。さて、何でしょう？

い	み	ず	こ	り	い
ん	く	く	こ	う	の
ふ	う	つ	ろ	ん	し
る	き	め	ま	ち	し
ば	と	ん	た	っ	ち
す	し	ん	だ	ん	す

- ①毎年4～6月に行う、健康な体を維持するためのいろいろな検査のこと。「健康〇〇〇〇」
- ②学校で行っている歯みがき運動です。元気な永久歯に〇〇〇〇〇〇(運動)！
- ③長すぎないように切ってね。手足の〇〇。
- ④毎日出るといいな「バナナ〇〇〇」。
- ⑤これからの季節は、この感染症に注意！手洗いうがいで予防しよう！「〇〇〇〇エンザ」
- ⑥体だけでなく〇〇〇の健康も大切だね。
- ⑦1月の保健目標は「〇〇〇の入れかえをしよう」。
- ⑧きずぐちは、〇〇できれいに洗ってから保健室へ。
- ⑨2019年は、〇〇〇〇年！

こたえはうらをみてね！

サンタさんのけんこうクイズ 答え

- ① しんだん ② ばとんたち ③ つめ ④ うんち ⑤ いんふる
⑥ こころ ⑦ くうき ⑧ みず ⑨ いのしし

<最後にあらわれる言葉> くりすます (クリスマス)



わかったかな？