

ほけんだより

～冬休み号～



貝塚市立
東山小学校
★保健室★
平成23年12月22日
NO.20

いよいよ冬休み!!

今日で2学期もおわり、いよいよ冬休みです。
遠足や音楽会、東山まつりなどたくさんの行事を、
みんなで一緒に作り上げてきましたね。みんなの
キラキラした顔が見られて、とても嬉しかったです。

3学期もこの調子で乗り切っていきましょう♪

冬休みはクリスマスやお正月など、楽しいことが
たくさんあります。健康と安全に気をつけて、元気に
過ごしてください。よいお年を!

計画を立てて
冬休みをすごしましょう



2学期の保健室利用状況

保健室にきた人の数(9月1日～12月21日)
*のべ760人 <けが423人><病気337人>

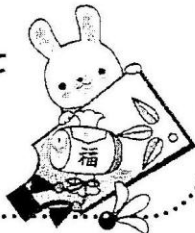
来室の理由 (*その他は、おもなけがや病気以外の理由です。)

【けが】		【病気】	
打撲(たぶく)	164人	しんどい	124人
すりきず	86人	頭がいたい	113人
その他	65人	その他	50人

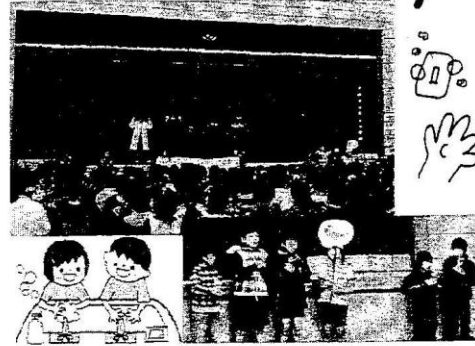
保護者のみなさまへ

はみがきカレンダー、熱中症の予防など子どもたちの健康に関して、2学期もご協力頂き、
ありがとうございました。大きなけがや病気の流行もなく、2学期も無事終えることができ
たと思います。3学期はインフルエンザや風邪の流行る時期でもあります。
引き続き、学校全体で手洗い・うがい・換気・マスクの着用などを啓発して
いきたいと思ひます。また、ご家庭でもよろしくお願ひします。

お子さまの健康面等で気になること、相談したいことなどありましたら、
気軽にご連絡ください。どうぞ、よいお年をお迎えください。

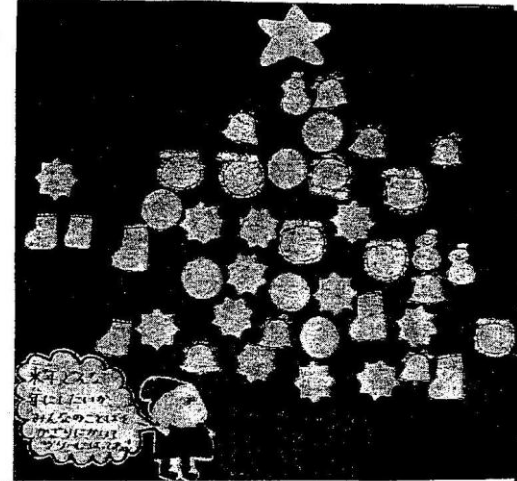


12月6日の集会で
保健委員会
「手あらいげき」の発表
をしました!!



☆手あらいうたで「洗うと、洗いのし
の多い、手の甲・指と指の間・指先・
親指のつけ根・手首をきちんと洗えます。」
☆げきをしたあと、保健委員会のみんなが
お手本になって、全校のみんなにおしえ
ました😊
☆歌について、またお子さんに聞いて、
ぜひやってみてください!!

12月の保健室の様子*



12月の保健室前の掲示物はツリーの飾りに
『来年はどんな年にしたいか?』ということをか
いて、はってもらっています。

『来年は1日も休まず学校に行く』『風邪をひ
かないようにする』『なわとび100箇がんばる』
『みんなと仲良くなって自分の時間(命)を大切
にする』『フットサル大会で優勝する』など、
たくさんみんなが来年どんな年にしたいか、か
いてくれました。6年生では『1月2月3月、みんな
でいる時間を大切にしたい』とかいている子ども
もおり、すごくあたたかい気持ちになりました。
このツリーにかいた気持ちを忘れず、来年も
元気にすごしてほしいなどおもいます♪

冬休み明けの行事予定

二測定(身長・体重)
1月11日(水) 4～6年生
1月13日(金) 2～3年生
1月16日(月) 1年生
*体操服のご用意
お願ひします。



冬休みを元気にすごしましょう!

クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんある冬休み。ついつい後遅くまで起きていたり、食べ過ぎたりして、体の調子をくずしやすいときもあります。冬休みを元気にすごすための、キーワードをもとに、健康で楽しい冬休みを過ごしましょう♪



食べる

クリスマス、お正月とおいしいものが、多い季節。ダラダラ食べたり、好きな物ばかり食べて、リセずに、なるべく食バランスよくたべましょう♪



動かす

寒さにまけず、外で「元気にあそぶ」ようにしよう♪ 体もあたまも元気に！ あたにかい部屋でゴロゴロもいいけど、すすんでおでったいもしよう!!



休む

冬休み中も、早ね早おきを心がけよう!! しっかりねて、つかれをとてね。テレビも、おもしろいけど、夜ふかしはしないようにしましょう♪



よぼうする

風邪やインフルエンザはやる時です。お家でも、「手洗い」「うがい」を必ずしなす!!



はみがき

生活が不規則になると、はみがきも、忘れがち…。はみがきカレンダーで「日2回しっかりみがこう!!」



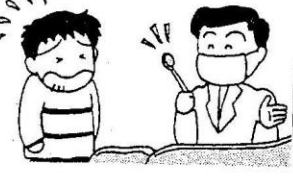
ことわる

お酒もタバコも、みなさんには、必要なものではないです。すすめられても、ことわりましょう!!



なおす

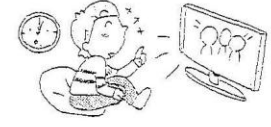
ふ、だん、いそがしくて、行けない不具合や治りやうにいてなおしてもらいましょう♪



元気にすごすための生活キーワード♪

冬休みのすごしかた OXクイズ!!

①冬休みは、おもしろいテレビがいっぱいあるから、ねるのがおそくなってもしょうがない。次の日おそくまでねてほしい。○か×か?



②テレビゲームや携帯ゲームをするときは、休みをとりながらすることと時間を決めてすることが大切。○か×か?



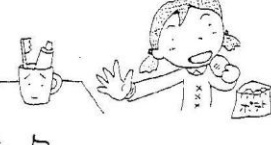
③手に土やホコリなどがついていなくても、外から帰ったときや食事の前は手洗いをする。○か×か?



④クリスマスやお正月は特別な日から、少しくらいならお酒を飲んでほしい。○か×か?



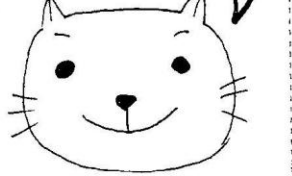
⑤学校に行かないときは、歯みがきをする必要はない。ねる前に1回すればいい。○か×か?



ここにOXをつけよう♪

①	②	③	④	⑤	⑥

みんな、隣のキーワードをもとに、もんだいをやってみよう!



☆こたえ☆

①× ②○ ③○ ④○ ⑤○ ⑥○



げんき元気に冬休みをすごしよう♪

年末年始

子どもの急病に備えてチェック!!

夜間・休日の急病に

◆小児救急医療電話相談：#8000 (全国共通番号/携帯からの通話可)
 ☆最寄りの都道府県の相談窓口へ転送され、小児科医や看護師から症状に応じた対処法のアドバイスが受けられます。
 ☆受付時間は都道府県によって異なるので、厚生労働省HPなどで確認を。

応急手当を知りたい

◆日本赤十字社ホームページ
 →「とっさの手当・予防を学びたい」
<http://www.jrc.or.jp/study/safety/index.html>

タバコや薬を飲みこんでしまった

◆中毒110番
 つくば中毒110番：029-852-9999 (365日/9:00~21:00)
 大阪中毒110番：072-727-2499 (365日/24時間)