

ほけんだより

冬休み
特別号

中央小学校 保健室



2学期も終わり、いよいよ冬休みがはじまります。
中央っこまつりに遠足や音楽会など、いろいろな行事があり、みんなで一生懸命にとりくみ、頑張りましたね。3学期も色々なことにチャレンジしてとりくんでほしいと思います。

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。健康に気をつけて、元気にすごしましょう。

冬休みはこんな事にご用心



交通量が増えます。交通事故に注意しましょう。



だらだら過ごさず、メリハリのある生活をしましょう。



食べすぎに気をつけて、おなかをこわさないようにしましょう。



間違ってお酒を飲まないように、注意しましょう。



必要以上のお金は、持ち歩かないようにしましょう。



夜遅くまでひとりで出歩かないようにしましょう。

冬に多い「けが」や「病気」に注意しよう

やけど



手当て

- ・すぐに冷やす。
- ・服の上からやけどをした場合は、服をぬがずに冷やす。
- ・水ぶくれはつぶさない。

低温やけど



予防方法

- ・使い捨てカイロは、直接はだにつけない。
- ・暖ほう器具に近づきすぎない。
- ・こたつに入っているときは、長時間、足を同じ場所に置かない。

しもやけ



予防方法

- ・手ぶくろや厚手のくつ下をはいて、手足を冷やさない。
- ・手足のマッサージをする。
- ・体を温める食品を食べる。

感染性胃腸炎



予防方法

- ・トイレのあとや、食事の前、外から帰ったときなどの手洗いを徹底する。
- ・食べ物には中まで火を通す。

保健室にきた人の数

(4月～12月13日まで)

6647人でした

(けが 4159人)

(病気 2488人)

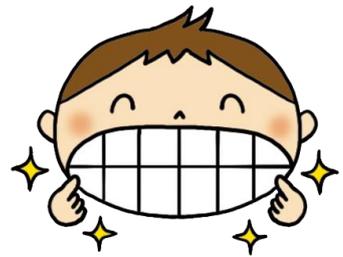
教室や廊下で走っている人をよく見かけました。注意される前に自分で気づき、正しい行動ができるようにしましょう。



歯の治療はすみましたか？

歯の検査で、お知らせの紙をもらった人の約4割が歯医者さんに行って治してもらっています。むし歯は、放っておいても自然には治りません。まだ治していない人は、ひどくなる前に、冬休みの間に歯医者さんにもてもらいましょう。また、むし歯のない人もていねいに歯を磨いて、むし歯にならないよう心がけましょう。

冬休みは生活リズムカレンダーをします。毎日、「早寝・早起き・朝ご飯・朝はみがき・夜はみがき」をしっかりとしていきます。



「インフルエンザに負けないぞ！」

12月16日の放送朝礼で、保健委員会で作ったビデオ劇「インフルエンザに負けないぞ」を放映しました。インフルエンザになりやすくなるのは、どんな人か、また、インフルエンザにならないためにはどんなことに気をつければよいかを、劇を通してわかりやすく子どもたちにもてもらいました。ご家庭でも、子どもたちの日々の健康管理や朝の健康チェックなど、ご協力よろしく願いいたします。

咳が出るときはマスクをしよう



寝不足の人をわらっているよ



洗おう
手はしっかり



喫煙防止教育をしました

12月に、4年生で喫煙防止教育をしました。

「タバコとはどんなものなのか?」「どうして体に悪いのか」を紙芝居を通して話していきました。タバコの中の「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」がそれぞれ人の体にどんなことをするのか、みんなしっかり聞き、学び、様々な感想をくれました。



「ゆうくんタバコの国へいく」を読みました



真剣に聞いています



～ 4年生の感想 ～

三大有害物質で体の中がこんなにわるくなるんだなと思った。タバコを絶対にすってはいけないことがわかった。

大きくなったらすおうかなと思っていたけど、勉強して、大人になってもすわんところと思いました。自分の体を大事にせなあかなあと思いました。