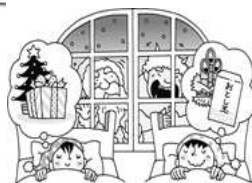




2019.12.23
北明小学校
保健室

冬休みを元気に過ごそう！！



こんなことに注意して過ごすと、3学期を元気にむかえられますよ☆

☆休みの間も、学校に行く日と同じ時刻に起きよう 生活リズムをくずさないことが大切	☆むし歯などの治療は、休みの間にすませよう 年末年始はお休みのところも多いので計画的に治療しましょう！	☆食べ過ぎに気をつけよう ごちそうを食べる機会も多いです。おなかをこわさないように注意！
☆食後は必ず、歯みがきをしよう とくに、夜寝る前の歯みがきはしっかりと！歯みがきは、かぜの予防にもなります。	☆休みの間も、朝ごはんをしっかり食べよう 朝ごはんは、元気スイッチです。	☆外から帰ったら、手洗い・うがいをしよう かぜ・インフルエンザの予防をしっかりと！
☆夜ふかしをしないように、気をつけよう 休みだと寝るのが遅くなりがちです。	☆ゲームやテレビは時間をきめよう いつの間にかこんな時間…とならないように、だらだらとしない	☆家の手伝いをしっかりしよう 年末は大掃除もあります。お手伝いを決めるといいですね。

もうすぐ冬休みですね。休み中も、「早ね・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活をして、体調をくずさないように注意しましょう。冬は、「寒い、寒い」と温かい部屋の中で過ごしがちになりますが、体を動かしていると、ポカポカと温まってきます。体が温まり、体温が上がると、病気から自分自身の体を守る力も上がります。おうちの人も忙しい時期です。お手伝いで体を動かすのもいいですね。

3学期に元気な笑顔で会えることを楽しみにしています。

2学期

保健室

利用状況

けがをした：187人

体調が悪い：83人

12月20日までの保健室の利用状況は、あわせると270人になり、昨年度の2学期より減り、特に体調が悪くて保健室に来た人が半分になっていました。多かったけがは「すり傷（56人）」と「だばく（42人）」でした。中には、病院に行くようなけがをした人もいました。体調が悪い人多かった症状は「頭痛（29人）」「腹痛（13人）」「だるい（11人）」でした。2学期は、早い時期からインフルエンザが県内で流行したたので心配していました。北明小でも先週インフルエンザAの連絡があり、今週は急が増えてます。流行の本格的なシーズンなので、冬休みを楽しく元気に過ごせるように、かぜやインフルエンザの予防を心がけましょう！

保護者の方へ

インフルエンザ・嘔吐下痢症などの感染症の流行が心配な時期です。帰省や旅行などで、多くの人が動く年末から年始にかけてさらなる流行が考えられます。ご家庭でも、帰宅した際には手洗い・うがいをしっかりとするように声かけをお願いします。年末年始は医療機関も休みになりますので、救急箱の点検をしておかれることをお勧めします。

また、学校が冬休みにはいと、起床がどうしても遅くなりがちです。元気に3学期がスタートできるように、それから病気に対しての抵抗力をつけるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活のリズムを崩さないようにお子さんへの声掛けをお願いします。

