

ほけんだより12月

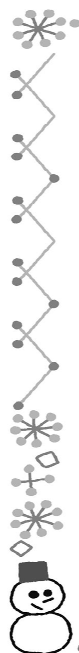
こんげつ ほけん もくひょう
今月の保健目標
 さむさに
 からだ
まけない体をつくろう!

2024.12.23 No. 21 大楽毛小学校保健室

冬休みを楽しく 過ごすために

まちにまった冬休みまで、あと少し。クリスマスにお正月、おでかけに雪あそび・楽しみなことがたくさんありますね。そんな冬休みを楽しくすごせるよう、気をつけてほしいことがあります。

- た べすぎないように 気をつけて
- の びのびと 外で からだを 動かそう
- し ょくじの後は 忘れずに 歯みがきしよう
- い んしゅ(お酒を飲むこと)や たばこは 絶対だめ!
- ふ だんと 同じ時間におきよう
- ゆ ぶねに つかってあたたまろう
- 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



2学期のほけんしつ

8/26~12/13

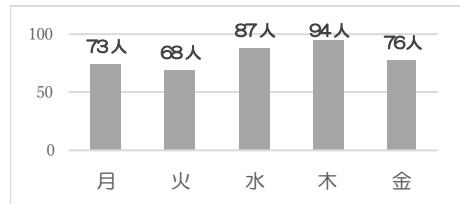
— ほけんしつに来た人 —

けが	190人
びょうき	122人
そのほか	89人
あわせて	401人

— 多い症状ランキング —

- 1位 ぶつけた (82人)
 - 2位 きず (76人)
 - 3位 頭がいたい (37人)
 - 4位 ねつがある (30人)
- ぐあいがわるい

— 曜日別の人数 —



去年の2学期は601人だったのにくらべ、200人も減っていて、とてもすばらしいです!

ケガをしないように気をつけたり、自分の体調をしっかりと整えることは、大人になっても、すごく大切な力です。

3学期からスケートも始まります。ケガをしないよう冬休みの間にきちんと体調や身の回りの準備をしましょうね。



感染症情報

2学期は、一時期せき症状のかぜが流行りましたが、学級閉鎖などなく終わることができました。これも毎日の健康観察や感染症対策を行ってくださった保護者の皆さまのおかげです。ありがとうございました。

現在釧路市内では、インフルエンザ・新型コロナ・溶連菌、マイコプラズマなど様々な感染症が流行しています。冬休みも元気に過ごせるよう引きつづき、健康観察と感染症対策をお願いいたします。