

# ほけんだより



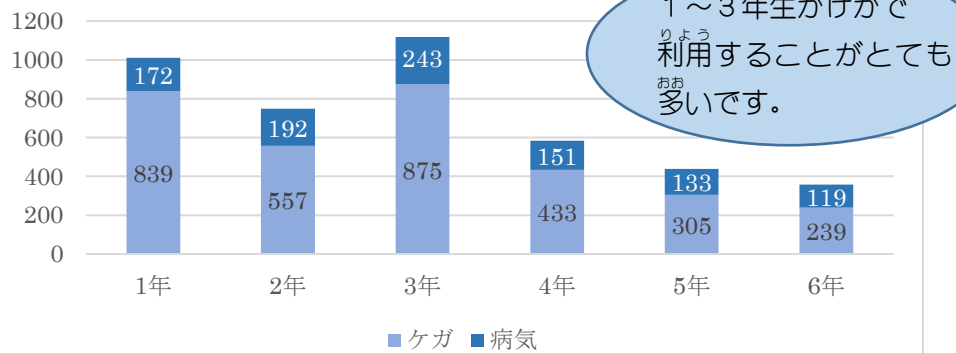
令和元年12月20日  
新宮北小学校  
保健室

(おうちのひとといっしょによみましょう。)

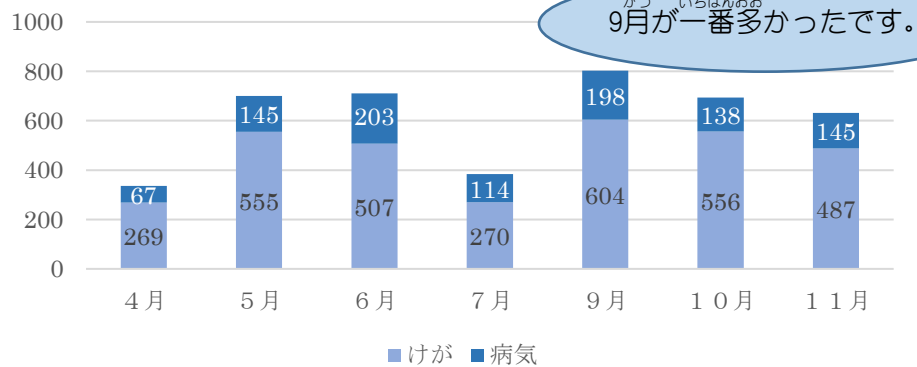
冬休みまでもう少しという時期ですが、みなさん元気に過ごせていますか。  
新宮北小学校では、各学年に数名インフルエンザにかかっている人がいますが、大きな流行にはなっていません。引き続き、手洗い・うがいなど病気の予防を心がけて下さい。

## 2学期までの保健室への来室状況(4月~11月)

学年別にみると...



月ごとにみると...



### どんなケガが多い？

- 1位: 打った・はさんだ (打撲) 842件
- 2位: すりきず 676件
- 3位: いたい 225件  
(原因がはっきりしないいたみ)
- 4位: きりきず 169件
- 5位: 鼻血 159件

### 具合が悪い症状は？

- 1位 だるい・きつい 465件
- 2位 頭がいたい 433件
- 3位 おなかがいたい 314件  
など...

打った・はさんだなどの打撲で保健室に来る人はとても多いです。頭を打った、口を打った、指をはさんだなどいろいろです。

自分で注意するだけでふせげるケガも多いように思います。「ここでこんなことをしたらあぶないかも・・・」という気持ちを持って、あそぶ場所やあそび方など日頃から気を付けておくとケガをしなくてすむかもしれませんね。

3学期は、みなさんのケガが少しでも減りますように...



### もうすぐ冬休み！

## 楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

#### ふ 服装には気をつけて

下着を着て、重ね着をするとあたたかいよ



#### ゆ ゆっくり入浴しよう

湯ぶねにゆっくりつかって、湯ざめをしないように



#### や 休みでもやっぱり三食

朝ねぼうせずに朝ごはんを毎日食べよう



#### す すいみんはたっぷり

夜ふかしが続かないようにしましょう



#### み みんな元気な顔で3学期に会いましょう

3学期に会いましょう

