



# ほけんだより 12月

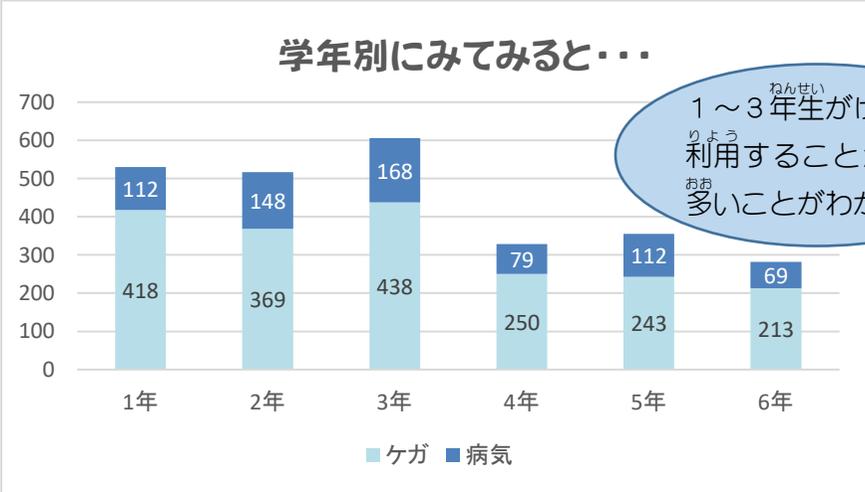
令和3年12月20日  
 新宮北小学校  
 保健室

(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。現在、新型コロナウイルス感染症の数はずいぶんおさえられていますね。今年はインフルエンザが流行するのではないかとされていますが、今のところ、新宮北小学校では、発熱する人も少なく、インフルエンザにかかった人もいません。引き続き、手洗いや換気など病気の予防を心がけて元気にすごしましょう。

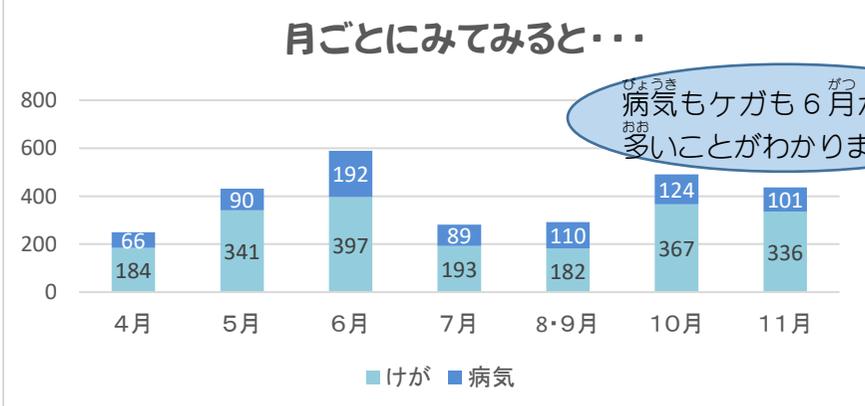
## 2学期までの保健室への来室状況(4月~11月)

学年別にみると...



1~3年生がけがで利用することがとても多いことがわかります。

月ごとにみると...



病気もケガも6月が一番多いことがわかります。

### どんなケガが多い？

- 1位: 打った・はさんだ (打撲) 457件
- 2位: すりきず 442件
- 3位: ねんざ・つきゆび 199件
- 4位: いたみ 126件  
(原因がはっきりしないいたみ)
- 5位: きりきず 98件

### 具合が悪い症状は？

- 1位: 頭がいたい 317件
- 2位: おなかがいたい 250件
- 3位: だるい・きつい 233件  
など...

ケガした人の数も具合が悪くなる人の数も、ここ2年は少なくなっています。2学期始まってから9月は、給食後すぐ下校していたので、学校にいる時間が短く、昼休みに遊ぶ時間がなかったこともあると思われます。また、去年から登校前に具合が悪い場合は無理して登校せずに家で様子を見てもらうようにしていることもあります。3学期も、みなさんのケガや体調不良が少なくなりますように...

### 寒いけれど 続けてほしいこと

寒くなると、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついサッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気を入れ換えをするのがイヤになったりすることと思います。でも、なぜこれらをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんががんばってきたこと。これからの寒い季節も心掛けてください。

### 冬休みを楽しく すごすために

年末年始に楽しいことがいっぱい。冬休み。体調をくずすことがないようにすごしてくださいね。  
 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を  
 いんしゅ (お酒を飲むこと) やタバコはだめだよ  
 ふだんと同じ時間に起きよう  
 ゆぶねにつかって温まろう  
 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

うらにぬりえもあるよ