

# ほけんだより

平成27年12月21日  
三原市立南方小学校保健室  
NO. 13



## ふゆやす けんこう 冬休みを健康にすごそう!!

楽しい冬休みのために、また3学期を元気にむかえるために、こんなことに気をつけましょう。



とるかも!?  
食べすぎ のみすぎ 気をつけて!  
体をしっかり動かそう!  
そうじや家の手伝いをしながら  
体を動かすのがオススメです。



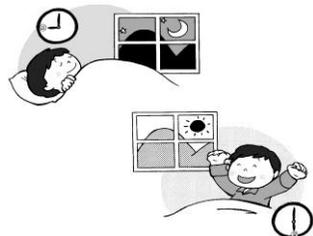
だんせす  
手あらい うがいで  
かぜやインフルエンザ  
胃腸炎をよぼうしよう!



りすぎに 注意してね  
ゲーム や スマフォ



いみんの リズムみださず  
はやね・はやおき・あさごはん!

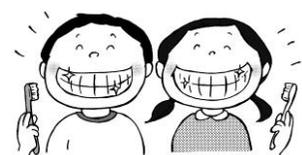


んな また よい一年を  
むかえましょう!

## ふゆやす ちゅう ~冬休み中もはみがきをわすれずに!~

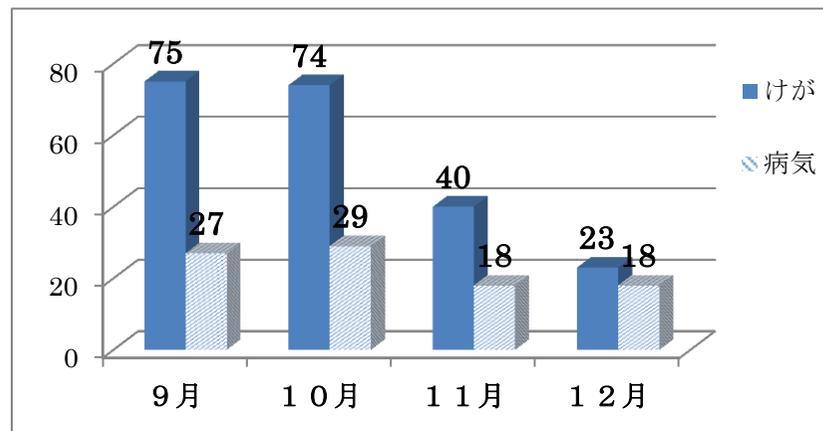
冬休みも「歯みがきカード」をくばります。始業式にもってきてください。  
冬休みは、行事や外出することも多く、歯みがきをする時間をとるのが  
むずかしいかもしれませんが、朝・寝る前の2回は忘れずにしましょう。

## 冬休み前の注意



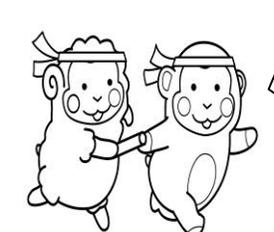
## <2学期の保健室のようす>

9月1日~12月15日まで



☆けがで保健室にきた人 ... 212人  
☆体調不良で保健室にきた人 ... 92人  
☆一番多かったケガは「すり傷」2番目は「うちみ」でした。  
☆体調不良で一番多かった訴えは「頭痛・しんどい」でした。

2学期は、仮校舎での慣れない生活でみんな元気にすごせるかどうか心配しました。けがでの受診や体調不良で欠席する人もいましたが、感染症が流行することなく、ほとんどの人は元気にすごすことができたのではないかと思います。  
3学期は、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行が心配されます。学校では換気や手洗い・うがいを必ずすることなど、できる対策をみんなでやっていきましょう。  
3学期もみんな元気ですごせることを願っています。



秋の歯の検査で、むし歯など異常があった人は冬休み中に歯医者さんにいきましょう。受診しているか確認をしたいので受診後は連絡票または担任へ連絡帳などで報告をお願いします。