家庭数

～おうちの人とよみましょう～　ほけんだより　令和５年12月21日　駒西小学校　保健室

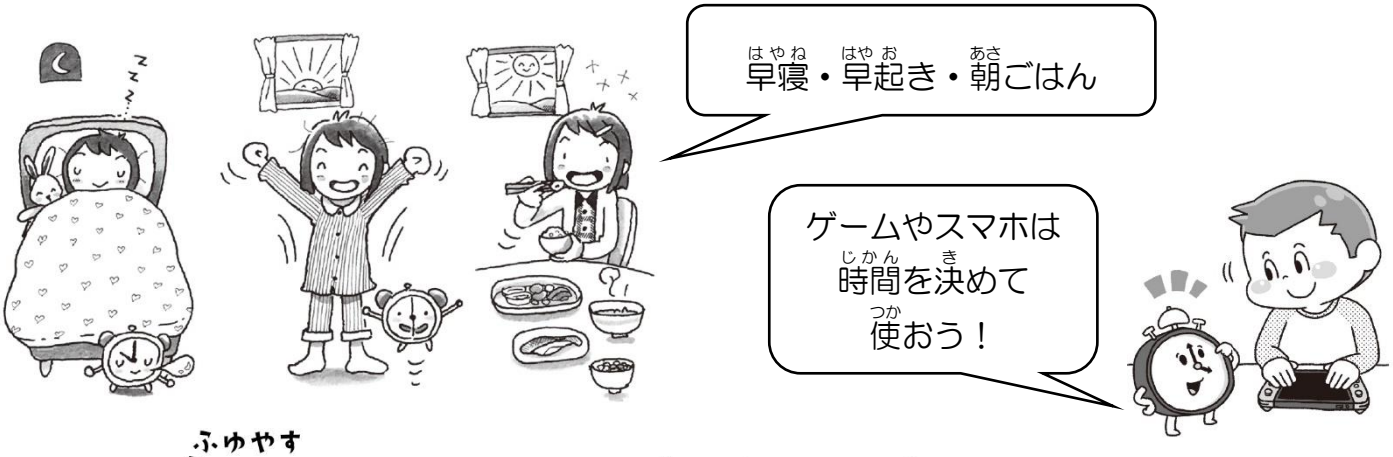
# すくすく －冬休み号－

明日から冬休みですね。冬休みの過ごし方やめあては決めましたか？クリスマスや大晦日、お正月など、いろいろな行事がある冬休みは、つい食べすぎたり、夜更かしをしたりしてしまいがちです。冬休み中も規則正しい生活をして、新しい年を元気に迎えましょう。また、今年がんばったことを振り返り、新しい年へのエネルギーにしましょう。

１月9日の始業式の日、みんなの元気な姿に会えることを楽しみにしています。

## ▷▷冬休みも元気にすごそう！

ぐっと冷え込む日が多くなりましたが、冬休みのあいだ、おいしいものを食べすぎてしまったり、ずっと家の中でゴロゴロしているばかりでは、風邪をひきやすくなったり、ウイルスなどのストレスに弱いからだになってしまいます。気をつけましょうね！




## 冬休みはこれをするチャンス！

食生活を見直す　　しっかりすいみんをとる　　運動する

**楽しい思い出たくさん作って、**
**「冬休み楽しかったよ！」とパワーいっぱいで3学期、登校してね！**

# １月の保健行事

| | 発育測定 | 準備・お願い |
|---|---|---|
| １月１０日（水）<br>１月１１日（木）<br>１月１２日（金）<br>１月１５日（月） | ６年生<br>４・５年生<br>２・３年生<br>１年生・こすもす学級 | ・体育着を忘れずに！<br>・髪が長い人は身長を測るときに邪魔にならない位置で結んでください。<br>・健康手帳を持ち帰ります。印を押して持たせてください。 |
| １月２５日（木） | 学校保健委員会 | ・３学期に、ご案内を配布します。 |

## ▷▷２学期来室状況　人数はのべ数（８月２５日～１２月２０日）

**月別**

| | ８・９月 | １０月 | １１月 | １２月 | 合計 |
|---|---|---|---|---|---|
| けが | ５２人 | ６６人 | ４６人 | ２９人 | １９３人 |
| 病気 | ５２人 | ３８人 | ４０人 | ２７人 | １５７人 |

**学年別**

| | １年生 | ２年生 | ３年生 | ４年生 | ５年生 | ６年生 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| けが | 34 人 | 43 人 | 39 人 | 31 人 | 28 人 | 18 人 |
| 病気 | ４人 | 42 人 | 36 人 | 22 人 | 32 人 | 21 人 |
| 合計 | 38 人 | 85 人 | 75 人 | 53 人 | 60 人 | 39 人 |

＊同じ日に、同じ訴えで再来室した場合は、カウントしていません。

○一番多かったけがは、**打撲**で 58人でした。
○一番多かった病気は、**頭痛**で 104人でした。

## ≪保護者の方へお願い≫

・冬休み中はリーバーの入力は必要ありませんが、始業式の数日前からは、発熱やインフルエンザ等については入力していただけると大変助かります。よろしくお願いいたします。

・歯科検診の結果、受診が必要なお子さまには受診をおすすめするお知らせを出しています。まだ受診されていない方には、昨日、お知らせをもう一度お渡ししました。早めの受診をお願いします。来年度は、５月に歯科検診を予定しています。それまでに今あるむし歯は治療を済ませておくようにお願いします。
また、６年生は、中学校に入学すると部活などでなかなか時間が取れなくなります。健診や気になる症状、定期的な受診が必要なものについては、歯科に限らず、３学期のあいだに受診ができるようにしておくことをおすすめします。