

ほけんだよい

令和2年12月25日

市橋小学校保健室

No. 8



いよいよ、冬休みが始まります。今年の冬休みは、とても短いのですが、冬休み中には、大晦日やお正月があります。今年は、新型コロナウイルスが流行しているのので、いつもとはちがって、親戚の人に会えるかどうかはわかりませんが、楽しい冬休みになるといいですね。



これまでをふりかえろう！
12月までの保健室利用
(6/1~12/18まで)

けが



けがの種類	人数
すり傷	233
切り傷	40
刺し傷	42
打ち身	338
ねんざ・突き指	156
虫さされ	23
鼻血	26
やけど	21
かめくれ	67
目や耳に何か入る	18
その他	114

合計 1078 人

病気



病気の種類	人数
体がえらい	71
頭が痛い	164
お腹が痛い	120
気持ち悪い	89
せき	43
咳やのどの痛み	43
発熱	65
ひなの症状	40
心がえらい	348
その他	75

合計 1015 人

学年別利用者

学年	人数
1年生	215
2年生	226
3年生	497
4年生	282
5年生	554
6年生	245
青空	74

合計 2093 人

いちにち へいきん りようしゃう
一日の平均利用者数

17.1 人



けがで病院へかかった人は 49 人です。

これからも、安全な暮らし・遊びをしましょう。



体 内 時 計 を 意 識 し て 生 活 し よ う !

毎日、同じ時刻に寝たり、起きたり、食べたりを繰り返していると、自然にその時間になると眠たくなったり、自然に目覚めたり、お腹が空いてきたりと、まるで、体の中に時計があるかのようになってくる・・・これを体内時計と言います。



体内時計は、夜更かしをしたり、変な時間に何か食べたりするとおかしくなり、体に変化が現れてくることがあります。そうならないように、冬休み中も、できるだけ、いつもと変わらない生活をしてほしいと思います。

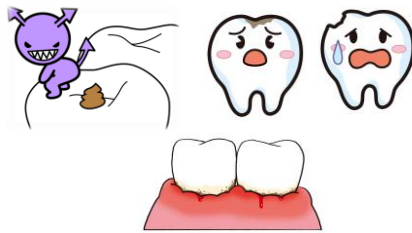
歯みがきについても同じです。寒いからと、温かい部屋でおやつを食べて昼寝をして・・・ごはんを食べてまた寝て・・・という不規則な生活の中で、つついめんどうで忘れがちなのが歯みがきです。歯の健康は全身の健康につながります。歯が健康でないと食べることができないからです。また、口の中が不潔だといろんな病気になりやすくなります。インフルエンザもその一つです。口の中を清潔にして、いろんな病気にかからないように注意しましょう！



みんなの口の中のバイキン
名前はミュータンス



むし歯は、ミュータンスがしたうちで歯がとける病気です。バイキンが歯ぐきに入ると、歯肉炎にもなります。



あさ 朝ごはんの後 あと 昼ごはんの後 ね 寝る前

ちゃんとみがいて
バイキンを洗い流そう！



す いみんを、
たっぶり
とって
早起きを！

ふゆやす
冬休みも
きぞくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

ふ とります。
食べ過ぎ
生活は
トロトロ

み がごっね、
一本一本
ていねいに！

や りすぎず、
時間を
きめよう。
TVゲーム

ゆ くりさ、
よいかみ
おいしさ
味わおう

1 かい
30回



げんき すがた あ
1月4日に、また元気な姿で会いましょう！