

平成 30 年 1 2 月 21 日 (金)  
 向洋小 保健室  
 冬休み号

今年も残りわずか!明日から冬休みが始まりますね。2学期のたくさんの行事を乗り越え、心身ともに大きく成長したと思います。規則正しい生活をし、来年にむけて充実した冬休みにして下さいね。新学期に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。



生活リズムを  
 乱さないようにしよう



すききらいせず  
 バランスよく食べよう



きちんと歯をみがこう



お手伝いなどで  
 からだを動かそう

# ふゆやすみのけんこう

食べすぎ・  
 飲みすぎに注意



かぜの予防をしよう

9月3日  
 から

## 2学期の保健室利用状況

12月14日  
 まで

2学期に保健室を利用した人は116人でした。



9月... 17人  
 10月... 4人  
 11月... 14人  
 12月... 4人



9月... 12人  
 10月... 27人  
 11月... 24人  
 12月... 14人

今年の夏はとても暑かったですね。その中、運動会やマラソン大会などたくさんの行事に一生懸命取り組みました。でも、大きなケガや病気がなくてよかったです。3学期はインフルエンザなどの病気ににかからないか心配です。しっかりと予防をしましょうね。何か心配なことがあったら、いつでも保健室に来て下さいね。

# ☆☆冬休みの保健室からの宿題

# 生活カレンダーもわすれずに☆☆

☆ 冬休み生活カレンダー ☆ 向洋小学校

年 番 名前

冬休みの生活目標

☆ 冬休み生活カレンダー ☆

月日	はやおき	あさご	はみがき	はやね	がくしゅう	あてつだい
12月22日 土	起床時間 6時30分				1・2年(9時) 3・4年(9時)	
12月23日 日					5・6年(10時)	
12月24日 月						
12月25日 火						
12月26日 水						
12月27日 木						
12月28日 金						

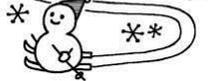


冬休みにも生活カレンダーを行います！夏休みに比べて休みの期間は短いですが、寒いからといってだらだらと過ごさず、規則正しい生活を心がけましょう！クリスマスやお正月、食べる際には注意ですよ！

＊楽しい＊



冬休みを！



## ☆☆冬休み中に受診をしましょう☆☆

今年のは今年中になおしてすっきりしましょう！むし歯のある人や目が悪い人、体調の悪い人は冬休みに必ず受診をしてくださいね。

※保護者の皆様、4月の健康診断で対象児童に「検診結果のお知らせ」を配布しました。受診が済みましたら学校まで提出をお願いいたします。



## 冬休み中も様々な感染症にご注意を!!

### ○インフルエンザ

〈症状〉

- ・38～39℃の高熱
- ・悪寒
- ・筋肉痛、全身のだるさ

〈原因〉

- ・くしゃみやせきからでるウイルスでうつる。
- ・ウイルスのついたものにさわる。

### ○マイコプラズマ肺炎

〈症状〉

- ・特徴的な咳
- ・発熱

〈原因〉

- ・せきからでるウイルスでうつる。

### ○感染性胃腸炎

〈症状〉

- ・急な嘔吐、下痢
- ・発熱

〈原因〉

- ・ウイルスがついたものや感染している人の手などにさわる。



てあら すすぐ すすぐ わす 手洗い・うがい・マスクを忘れずに!



保護者の皆様、2学期中も保健関係にご協力いただき、ありがとうございました。厳しい寒さが続きますが、健康に気を付けて年末年始をお過ごし下さい。来年もよろしくお願ひいたします。