



令和5年9月4日
向洋小学校 保健室
No.11
長子配付

かつ ほけんもくひょう よほう
9月の保健目標「けがを予防しよう」

がっき ほけんしつらいしつけんすう けん さくねん けん
1学期の保健室来室件数は70件でした。(昨年は75件)

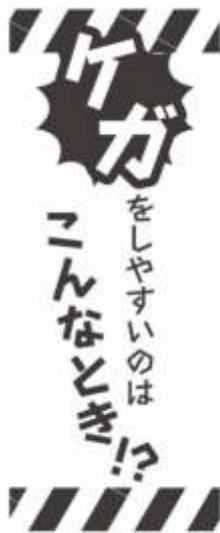
	けが	びょうき 病気	ごうばい 合計
1年	11	4	15
2年	8	4	12
3年	13	7	20
4年	3	2	5
5年	3	0	3
6年	8	7	15
ごうばい 合計	46	24	70

けが トップ3

- 1位 だぼく
- 2位 むし
虫さされ
- 3位 すりきず

びょうき
病気 トップ

- 1位 へんくつう
腹痛,
- のどの痛み,
- せき



しゅうい じゅうきょう お つ
周囲の状況を落ち着いて
み 見られるように、余裕を
も 持って行動しよう。



あぶ
「危ないかもしれない」
かんが いて
と考えて、いつも以上に
あんぜん かくにん
安全確認をしよう。



ぜんじつ つか のこ
前日の疲れが残っている
ちゅういりよく お
と注意力が落ちてしまう
よ。睡眠はしっかりと。

保護者の皆様へ

～お知らせください～

夏休み中のこと

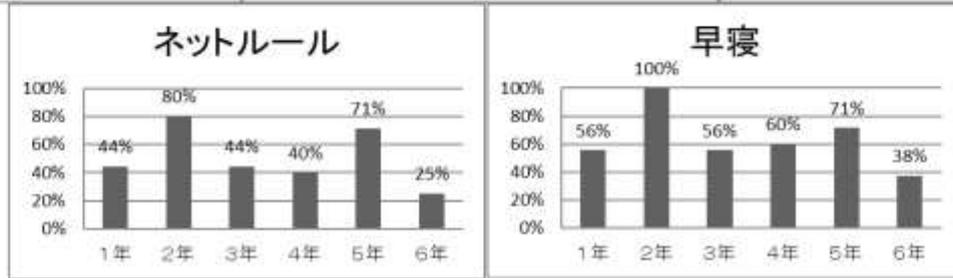
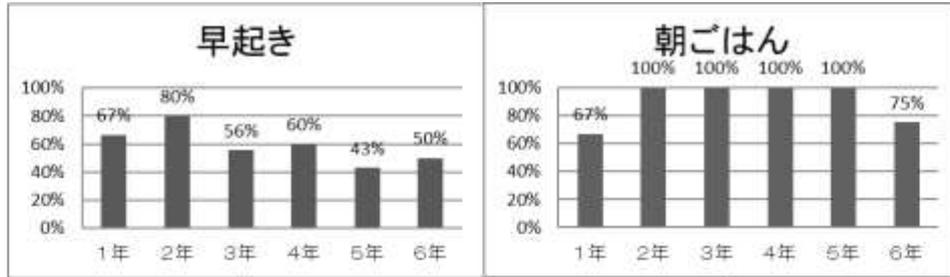
- ☆夏休み中の大きなけがや病気
- その他、身体面、生活面で気になることがありましたら、お知らせください。

これからのこと

- ☆新たにアレルギー症状が出たとき
- ☆緊急連絡先の変更があったとき
- ☆かかりつけの医療機関の変更があったとき
- 緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら、担任か養護教諭に必ずご連絡ください。

向洋小学校 ☎56-1010

なつやす せいかつ けっか し
 * 夏休み生活カレンダーの結果をお知らせします *





あさごはんを食べない人
 ちゅうもく
注目です



あさごはんを食べるといいことがいっぱいある！！

集中力や記憶力がアップ
 しゅうちゅうりょく きおくりょく
 寝ている間にも、脳はエネルギーをどんどん使っています。脳のエネルギーのもとになるのは、ごはんなどに含まれるブドウ糖だけです。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーのもとが送られて、集中力や記憶力を高めてくれます。

体力がアップ
 たいりょく
 朝ごはんを食べると体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。「毎日朝ごはんを食べる人は、そうでない人に比べて体力測定の結果がよい」というデータもあります。

うんちが出やすい
 うんち
 食べ物を食べると、おなかが元気に動き出して、うんちが出やすくなります。

※どうしても時間がないときは、スープやフルーツ、ヨーグルトなどを食べてから登校しましょう。