



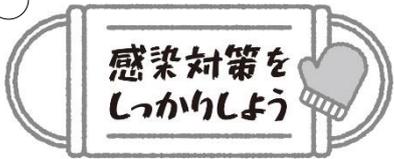
令和4年12月21日発行

白保小学校 保健室

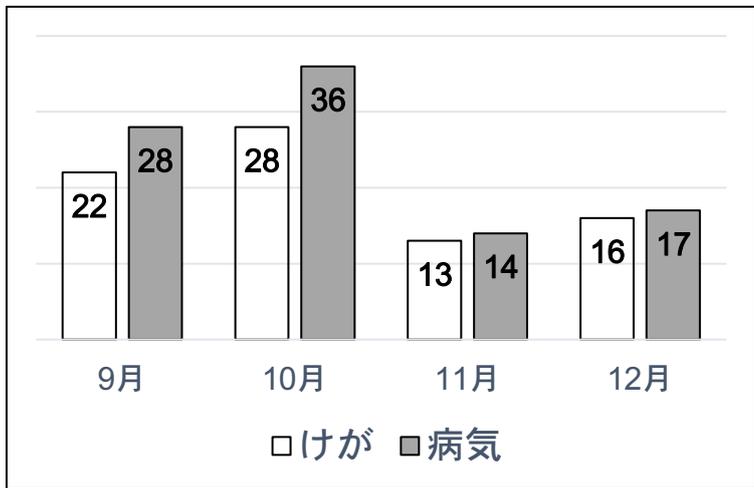
石垣でも大寒波となる冬の訪れを感じ、慌ててクローゼットや押し入れから冬服を出したご家庭も多かったのではないのでしょうか？今年のクリスマスは半袖でなく冬らしい格好で出かけられそうですね♪さて今年も残すところあと10日となりました。2022年は皆さんにとってどのような年だったのでしょうか？新型コロナウイルス感染症大流行もありましたが、それを乗り越え社会が少しずつ制限緩和の方向に歩き出し始めた『災害と希望』の年だったと思います。本校でも子ども達の学びを止めることなく教育活動を行えたことは、日頃から各ご家庭の感染症対策へのご理解とご協力があったのことで、本当にありがとうございました。2023年は更に子ども達が健やかに、伸び伸びと活躍する場が増えることを祈念いたします。

☆今月の保健目標☆

いのち たいせつ
命の大切さを
かんが
考えよう



2学期の保健室のようす



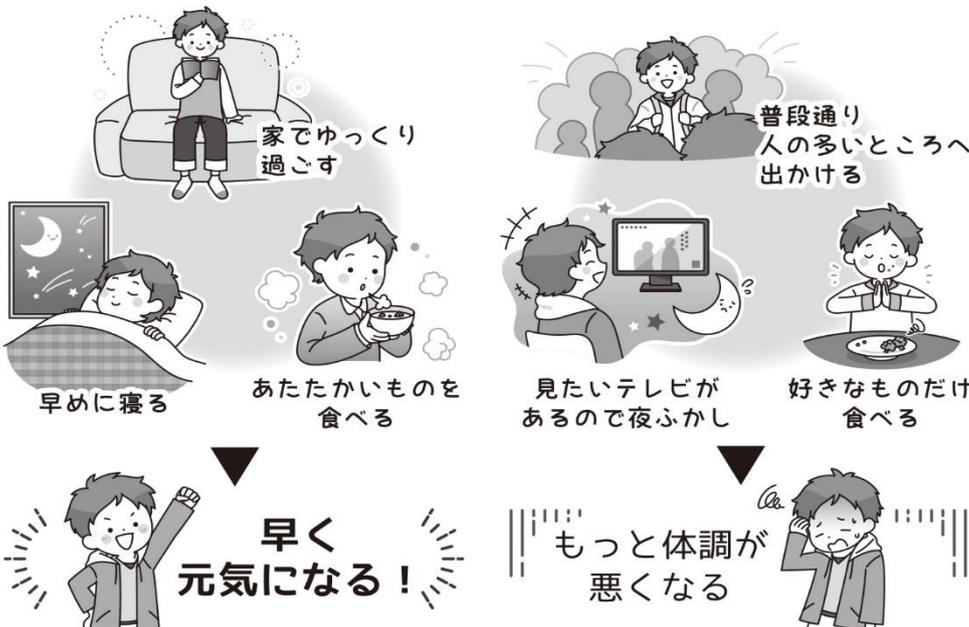
左のグラフは、2学期保健室にケガや病気で来室した児童の件数です。1日の平均来室件数3件。項目別で見ると、ケガでは9月10月の来室が目立ちました。要因には運動会前後のケガが多く、次いで昼休み時間のケガが目立ちました。ケガで多いのは「すり傷・打撲・捻挫」です。中には家庭でのケガの手当をお願いする児童もいました。家庭でのケガは家庭で見ていただけると助かります。病気でも9月10月の来室が最も多く、9月は夏休み明けの生活リズムの崩れが影響しているケースや運動会の疲れが目立ちました。10月は新学期疲れが影響してくる月でもあり「だるい・気分不良」が顕著でした。来室理由は「頭痛・腹痛・気分不良」が上位を占めています。曜日別で見ると週明け月曜日と木曜日が最も多く、週末の生活リズムの乱れや、モチベーションが影響しているかと考えられます。

ぜひ、ご家庭でも2学期の子どもの様子をふり振り返りながら、心と体の健康に留意して頂きたいと思います。

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？

冬休みも 健康第一



裏面もあります



OK!

ホカホカカンガルー
ピカピカニ
スヤスヤキ
カラカラス
ハラハラクダ
パクパクマ

NG

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。

Q しり取りグルグルクイズ(初級・上級編)

数字のあるところがしり取りになります。ヒントを参考にして、空らんにはひらがなを入れて完成させましょう。

初級編

	ウ	イル	ス	①		
	イ	ル	ス	⑦		⑧
	ウ	イル	ス	⑫		ウ
		ウ				⑨
				⑪	⑩	②
⑥	⑤		④	③		

ヒント

- ①月曜日、火曜日、〇〇〇〇白。
- ②夏を代表するくだもの。
- ③背中にかたい甲羅のある生き物。ウサギと〇〇。
- ④小川や水路などにいる小さな魚。童謡「〇〇〇の学校」。
- ⑤うでと体をつなぐところ。〇〇こり、〇〇たたき。
- ⑥お白さまのこと。
- ⑦校庭や公園にあるもの。
- ⑧氷をくんだり、運んだりする入れ物。
- ⑨釣り針に魚をかけてとること。
- ⑩国語、算数、〇〇、社会
- ⑪深く感じて心が動かされること。
- ⑫書道の道具。すみとふでと〇〇〇。