



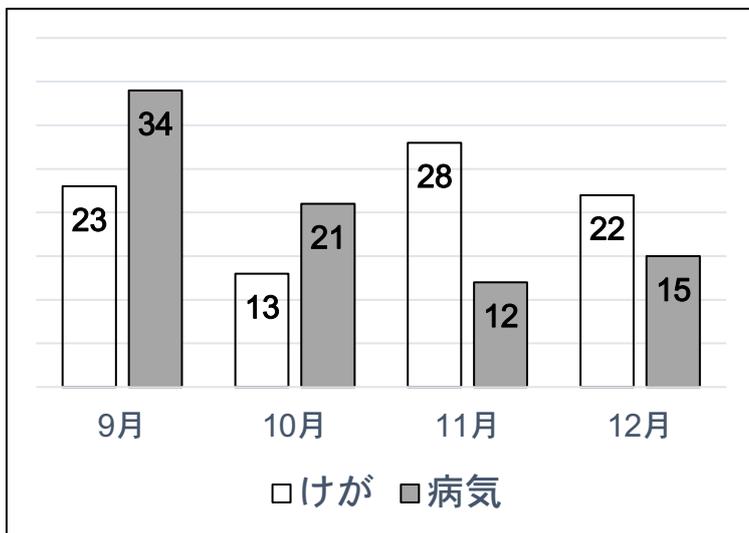
令和5年12月21日発行

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。2023年は皆さんにとってどのような年だったのでしょうか？学校は、コロナ禍で色々なことが制限されての学校生活から一変、従来通りの活動に戻っていく中での『静と動』『凡事徹底』の重要性を感じた年となったかと思います。動きが活発になったことでのケガ増加なのか！？子ども達の体力や筋力低下も懸念された年でした。

2024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。良い春休みをお過ごしください(^^)

## 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。2学期の来室件数は178件。項目別で見ると、ケガでは9月11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。ケガが多いのは「すり傷・打撲・虫刺され」です。また11・12月にかけて骨折や靭帯損傷が起きる事故が多くありました。学校安全と事故再発防止に努めていきたいと思えます。

病気では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えます。

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？

家でゆっくり過ごす

普段通り人の多いところへ出かける

早めに寝る

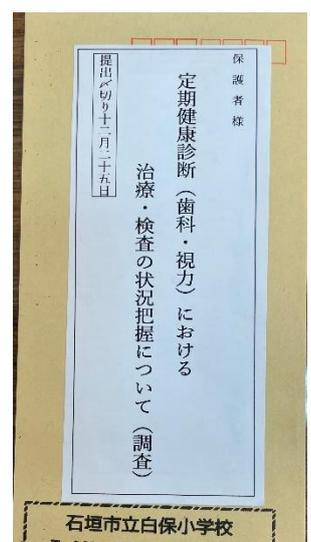
あたたかいものを食べる

見たいテレビがあるので夜ふかし

好きなものだけ食べる

早く元気になる！

もっと体調が悪くなる



対象児童に配布

12月25日〆切

裏面もあります



**OK!**

ホカホカカンガルー  
スヤスヤキ  
カラカラス

**NG**

ピカピカニ  
ダラダラクダ  
バクバクマ

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			⑧	ウ
ウ	イ	ル	ス	⑫		イ
	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。