

たかき^こ子と保健室^{ほけんしつ}のようす (4/8 ~ 12/18)

ぐあいが悪^{わる}くなった人^{ひと}

73人(↓)

「頭痛^{ずつう}」や「気分不良^{きぶんふりょう}」
という人^{ひと}が多^{おほ}かったよ。

保健室^{ほけんしつ}の利用者数^{りようしゃすう}

321人

けがをした人^{ひと}

248人(↑)

「すりきず」や
「打撲^{たぶく}」が多^{おほ}かったよ。

新型^{しんがた}コロナウイルス対策^{たいさく}で手洗い・うがいを
頑張^{がんば}ったおかげで、体調^{たいちよう}をくずした人^{ひと}が少
なかつたです！みなさん、すばらしい！

反対^{はんたい}に、けがをした人^{ひと}は去年^{きよねん}より増え
ました。冬休み^{ふゆやすみ}も外遊び^{そとあそ}びなどをして体
づくりをしていきたいですね！

冬休み^{ふゆやすみ}も元気^{げんき}に過^すごそう！「たのしいふゆやすみ」

た



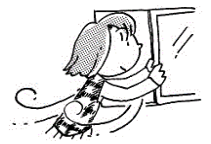
食べた^た後は^{あと}しっかり^は歯みがき！
冬休み^{ふゆやすみ}中^{ちゆう}も1日^{いち}3回^{かい}、ていねい
な歯みがき^はを続^{つづ}けましょう♪

の



飲^のみすぎ・食^たべすぎに注意^{ちゆうい}！
クリスマス^{しりすます}やお正月^{しょうがつ}がやっ
てきますが、バラン^らスのよい
食生活^{しょくせいかつ}を心^{こころ}がけましょ

し



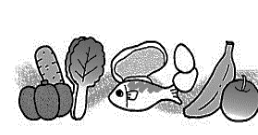
閉^しめっぱなしはダメ！
1時間^{じかん}に1回^{かい}は窓^{まど}をあけて空^{くう}気
を入れかえ、ウイ^いルスを追^おい出^だし
ましょ

い



い^いってきます！外^{そと}で元^{げん}気^きに遊^{あそ}び
ましょ
しっ^しかり体^{からだ}を動^{うご}かすと、心^{こころ}も
体^{からだ}もポカポカ^{ぽかぽか}になります♪

ふ



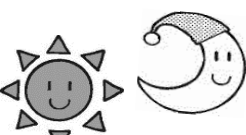
フル^ふーツや野^や菜^{さい}でビタ^びミンを！
フル^ふーツや野^や菜^{さい}など^{など}に多^{おほ}く含^{ふく}
れるビタ^びミンをたっ^たぷり^りと^とて、
かぜ^{かぜ}を予^よ防^{ぼう}しましょ

ゆ



ゆ^ゆっくり心^{しん}身^{しん}のリラ^りクスを！
休^{やす}み中^{ちゆう}は意^い識^ししてか^からだを休^{やす}
め、身^みも心^{こころ}もリラ^りクスする
時^じ間^{かん}をつ^つくりましょ

や



や^やっぱり大^{たい}切^{せつ}、生^{せい}活^{かつ}リズ^{リズム}ム！
休^{やす}み明^あけに体^{たい}調^{ちよう}をくず^ずさないよ
う、規^き則^{そく}正^{ただ}しい生^{せい}活^{かつ}リズ^{リズム}ムをと
の^のえてお^おきましょ

す



睡^{すい}眠^{みん}時^じ間^{かん}はたっ^たぷり^りと！
ね^ねる時^じ刻^{こく}と起^おきる時^じ刻^{こく}をき^きちん
と決^きめて、しっ^しかり睡^{すい}眠^{みん}をと
りましょ

み



み^みん^{みん}なで過^すごす時^じ間^{かん}を大^{たい}切^{せつ}に！
ご飯^{はん}を食^たべな^なが^がら、お^お手^て伝^{でん}い^いをし
な^なが^がら、お^おう^うち^ちの^の人^{ひと}と話^{はな}す^す
の^のも^もい^いい^いです^すね♪

保護者の方への保健だより

冬休み中のメディア視聴について



約2週間の冬休みに入ります。コロナ禍で、年末年始も家の中で過ごす時間が多くなるのではないのでしょうか。そこで気になるのが、子供たちのメディア視聴時間です。常にスマホやゲーム機を手放せないといったようなメディア漬け・ゲーム漬けの冬休みになってしまわないよう、ご家庭でも見守っていただければ幸いです。



！こんな場合は特に気をつけて！

- ◎1日3時間以上ゲームやスマホをさわっている。
- ◎ゲームやスマホを手放せない、持っていないと落ち着かない。
- ◎ゲームやSNS以外に楽しいと思う事がない。

ゆっくり過ごせる冬休みだからこそ、画面をOFFにして目と心をリラックス♪

令和元年、SNSが原因で犯罪被害にあった子供は、2,082人(過去最多)にも上るそうです。(※警察庁「令和元年における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況」より)
お子さんの使い方は本当に安全か、ぜひご家庭で話をしたり、ルールを見直したりしてみてください。

お子さんの平熱は何℃ですか？



発熱の基準として37.5℃を目安とすることも多いのですが、実際に「熱がある」と判断する体温は人によって違います。そこで判断の基準となるのが**平熱**です。平熱より1℃以上高い場合や、その状態が数日続く場合などは、体調不良を疑い休養をとったり、医療機関を受診(相談)したりするなどの対応をお願いします。まずは、自分の平熱がどれくらいなのかを知っておくことが大切です。

歯科・眼科治療のお願い

今年度(12月現在)の歯科受診率は48.1%、眼科受診率は51.4%という状況です。今年度は新型コロナウイルス感染症の心配から受診を控えられているところもあるかと思いますが、むし歯は放置していても治ることはありません。また、視力も早期受診が大切です。

年末になると病院もお休みになるため、今がチャンスです。ぜひ冬休み中に受診していただきますよう、お願いします。