

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ

ほっとけんしつ

令和3年12月9日
第 9 号
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう

体調を崩しやすい季節となりました

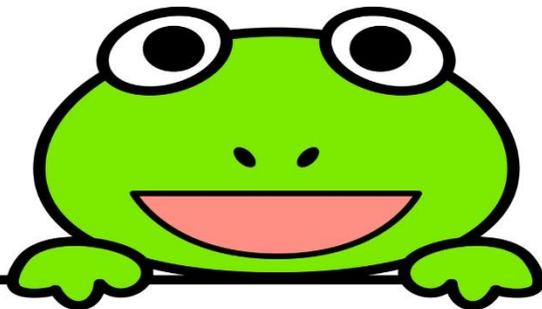
12月に入りました。早いもので今年も残すところあと1ヶ月となりました。先日、6年生と一緒に修学旅行にいってきました。修学旅行先の会津のホテル周辺は雪がつもっていて気温も低く寒かったのですが誰も体調を崩すことなく過ごすことができました。それは、ひとりひとりの毎日の健康観察での体調管理やご家庭での協力のおかげだと思いました。また、私は、4日の音楽会で各学年の工夫をした演奏を聴いていて思わず体を動かしてしまいました。学年の心を一つにした合唱も素敵で元気になりました。みなさんはどうでしたか？心が元気になると体も元気になりますね。

秋から冬になり気候の変化で体調不良で保健室を利用する人も増えてきました。体調が悪い場合には無理をせずゆっくり休養をとるようにしましょう。

家庭での朝の健康観察をお願いします

登校前にはお家の人と一緒に朝の健康チェックをします。チェックが入ったら一日学校で元気に勉強ができるかよく相談をして登校できるか考えましょう。

登校後、体調が悪く学習の継続が難しい場合は早退になることもあります。安全面から必ず保護者の方のお迎えをお願いしていますのでよろしくお願いいたします。緊急連絡先等に変更がある場合には学級担任へお知らせください。



◆あてはまるものに☑️しましょう◆

- | | | |
|--------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 頭が痛い | <input type="checkbox"/> お腹が痛い | <input type="checkbox"/> 熱っぽい（平熱+1℃ぐらい） |
| <input type="checkbox"/> せきがでる | <input type="checkbox"/> 元気がない | <input type="checkbox"/> 気持ちが変わる |
| <input type="checkbox"/> ねむい | <input type="checkbox"/> だるい | <input type="checkbox"/> 目がかゆい、充血している |
| <input type="checkbox"/> 耳が痛い | <input type="checkbox"/> 湿疹がある | <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまりがある |
| <input type="checkbox"/> 関節が痛い | <input type="checkbox"/> 皮膚がかゆい | <input type="checkbox"/> ほほや顎が痛い |
| <input type="checkbox"/> けが | <input type="checkbox"/> そのほか体調で気になることがある | |

よくねて元気モリ
モリだよ～★



【12月の健康記念日クイズ!】

答えの頭の文字を言葉をならべかえると12月にある健康記念日になります。何でしょう?

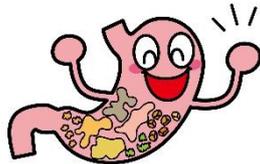
答えは裏面にあるよ!

| 問題 | 答えを書こう | | | |
|-----------------------------------|--------|--|--|--|
| 1 牛島小学校ですりきずNO1の体の部分はどこでしょう。 | | | | |
| 2 食べ物をよく噛んで食べると体のどの部分が刺激されるでしょう。 | | | | |
| 3 なわとびやドッジボールなど体をうごかすことを何というでしょう。 | | | | |
| 4 病気にかからないように気をつけることを何というでしょう。 | | | | |
| 5 好きな人が多いおやつで茶色くて甘いおやつは何でしょう。 | | | | |
| 6 みんなが持っているたった一つの大事なものは何でしょう? | | | | |



ヒント:この健康記念日は12月11日だよ。

わかったかな??



| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

11月のほっとけんしつでみなさんにけがの予防策を考えてくださいと募集しました!

みんなが考えてくれた予防策を紹介します。これをよんで、牛島小でのけがの人数が一人でも減るといいな。と思います。減ったかどうか次のほっとけんしつで発表します。おたのしみに!

~かんがえてみよう~



けがの状況

休み時間が終わって急いで教室に戻ろうとしたら廊下の角から、走ってきた友達とぶつかって口の中をきってしまいました。

対応策

①右側を走る
②ゆっくり走らない
③よけをもてとどいて停まる

①ゆっくり走らない
②時間を守る行動
③おそめをしない

①廊下をはしらない
②角で立ち止まる
③時間によけをもて行かない

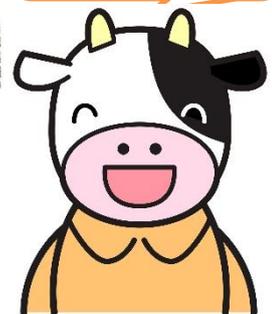
①走らない
②時間によけをもつ
③右側通行を守る(おたか...)

①走らない
②休み時間が終わる前に教室に入る
③右側通行を守る

①歩くときはよくまわりを見ながら歩く
②おちついて歩く
③ろう下は走らない

①ポストとかをついてかべにはり、みんなにきづいてもらう
②急いでいても、右側通行を守る
③急いでいても、はしらない

たくさん考えてくれてありがとう



11月のけがの人数
68人



12月のけがの人数
?人

【12月の健康記念日クイズ!】

答えの頭の文字を言葉をならべかえると12月にある健康記念日になります。何でしょう?

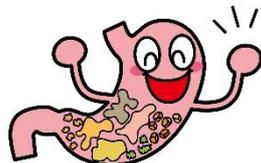
答えは裏面にあるよ!

| 問題 | 答えを書こう | | | | | |
|-----------------------------------|--------|---|---|---|---|---|
| 1 牛島小学校ですりきずNOIの体の部分はどこでしょう。 | ひ | ぎ | | | | |
| 2 食べ物をよく噛んでたべると体のどの部分が刺激されるでしょう。 | の | う | | | | |
| 3 なわとびやドッジボールなど体をうごかすことを何ていうでしょう。 | う | ん | ど | う | | |
| 4 病気にかからないように気をつけることを何ていうでしょう。 | よ | ぼ | う | | | |
| 5 好きな人が多いおやつで茶色くて甘いおやつは何でしょう。 | ち | よ | こ | れ | — | と |
| 6 みんなが持っているたった一つの大事なものは何でしょう? | い | の | ち | | | |



ヒント:この健康記念日は12月11日だよ。

わかったかな??



い ち よ う の ひ

12月11日は胃腸の日です。「1211=胃¹に²い¹い¹」の語呂合わせに由来しているとのこと。12月は年末でクリスマスやお正月などのイベントが続き、暴飲暴食をすることで胃に負担をかけてしまうことが多いです。そこで、暴飲暴食を見直して胃をいたわりましょう。

胃は、想像以上にデリケートです。特に食べ物の温度、粘膜を刺激する香辛料や塩辛い味付けの料理、飲み物の取りすぎなど胃にストレスを与えます。取りすぎないように注意することで胃をいたわることができます。また、食べ物だけでなく、悩みなどのストレスを抱えることで胃に負担をかけてしまいます。自分でリラックスできる方法(ゆっくりお風呂にはいる、外でおもいっきり遊ぶなど)を探していくことも大切です。