

ほけんだより 冬休み号



令和5年12月25日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

とうとう2学期も今日で終わりですね。2学期は運動会や展覧会などの行事がたくさんあり、みなさんが活やくしている姿を見ることができて、先生はとてうれしかったです。

冬休みはついつい食べ過ぎてしまったり、夜更かしをしまったりして生活習慣が崩れやすくなります。すると、体の抵抗力が落ちて、風邪をひきやすくなる可能性が高くなります。3学期に元気に登校できるように、冬休みの生活には気を付けてくださいね！



2学期の保健室

2学期に保健室に来た人数

1,414人

1日の平均来室人数

18.9人



多いけがランキング



1位 すりきず
(282人)

2位 打ぼく
(222人)

3位 痛み
(153人)



多い病気ランキング



1位 頭痛
(145人)

2位 気持ち悪い
(119人)

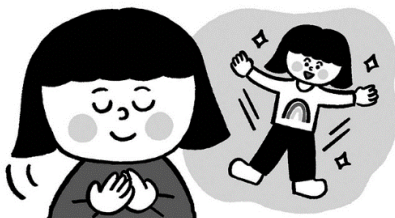
3位 腹痛
(78人)

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない



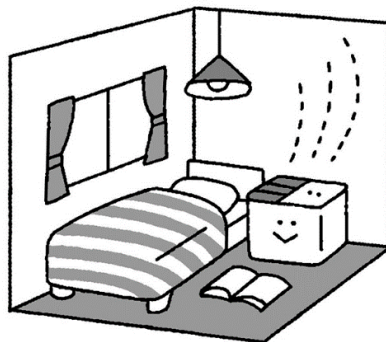
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)

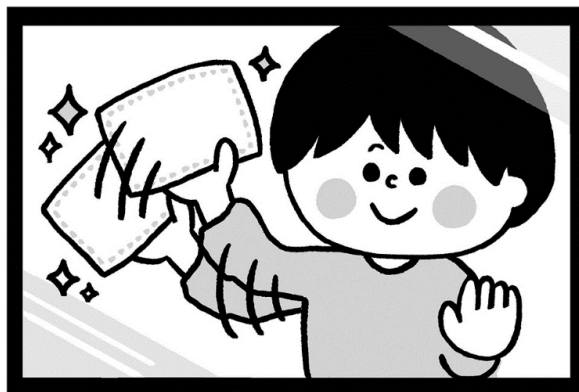


室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)



大掃除しよう！

12月といえば、大掃除。「めんどうくさいな～」と思っても、実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。まず、不要になったものを処分することで、部屋や机周りなどがスッキリします。見方が整うと、なぜか心の内側も片付くようで、気持ちもグッとよくなるはず。そのうえ、しまい込んで忘れていた大切な宝物（ラブレター？ 写真？ お



金？）が見つかるかも！？

一年の区切りをつけて、新しい年をよりよい状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう。