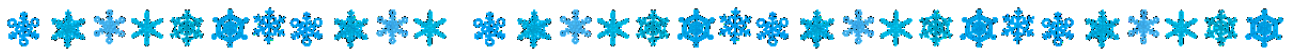


# ほけんだより



令和4年12月23日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

2学期も感染症予防へのご協力ありがとうございました。明日から冬休みが始まります。裏面には冬休みの過ごし方についての記事を掲載しました。ご家庭でお子さまと一緒に確認していただければと思います。



## 2学期の保健室利用状況について

	内科	外科
8月	19	37
9月	133	205
10月	99	206
11月	127	217
12月	71	106
合計	449	771



### 比較的多い症状



- 【外科】打撲(279件)  
擦り傷(131件)  
捻挫(36件)
- 【内科】腹痛(130件)  
頭痛(114件)  
気持ちが悪い(48件)

2学期分(12月16日まで)の保健室来室状況についてまとめたものです。今後もけがや病気の予防について呼びかけていきたいと思っています。



## 歯みがき・9時寝るチャレンジカレンダーについて

本日、お子さんに「歯みがき・9時寝るチャレンジカレンダー」を配付しました。夏休みと同様に、美化保健委員の児童が作成しました。

冬休み中も、食後の歯みがきや9時寝る運動に取り組めるよう、ご家庭でもお声掛けをお願いします。

学校への提出は  
1月10日です。

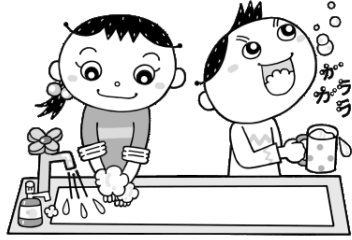


# じどう 児童のみなさんへ ふうやす す かた 冬休みの過ごし方について



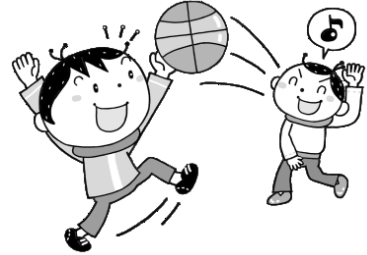
1

そと かえ 外から帰ってき  
たときは、て 手洗  
いとうがいをし  
よう。



2

さむ 寒くても外  
げん き で元気に遊  
ぼう。



3

す 好ききらい  
をしな  
なん 何でも食べ  
よう。



4

はや はやお 早ね早起  
きそく をし、規則  
ただ 正しい生活  
をしよう。



## アウトメディアに挑戦しよう

アウトメディアとは、テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話などの電子メディアにばかり夢中にならずに、電子メディアとの生活を上手にコントロールする取組の事です。

テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話を  
つかう時間やルールを決めよう!



電子メディア以外の楽しみを探そう!



かぞく はな 家族と話す

どくしょ 読書をする など

げんき 元気いっぱい、たの 楽しい冬休みにしてくださいね。