



小野東小学校 保健室
R.6.12
おうちのひとと読みましょう

保健委員会（5・6年生）が
ケガについて掲示物を作成しました
【保健室前】

ケガマップ

どんなところでケガが多いのかな？
シールの数はケガの数です。
「運動場でのケガが一番多いね」
「校舎内でのケガ
どんなケガをしたのかな？」



「気をつけてね」メッセージ

[ろうかの曲がり角]
急いでいたらぶつかって
しまうかも。
走らずに歩こうね。

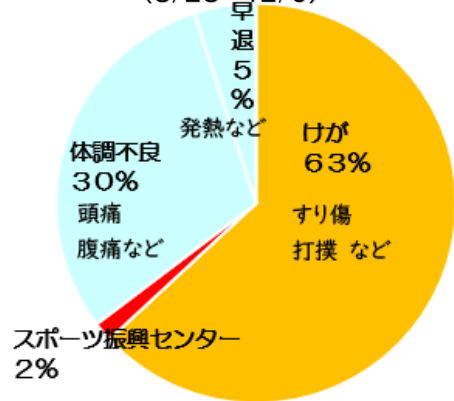


[くつばこ]
急いで押しあいになったら
頭をぶつけてしまうかも。
おちついて行動しようね。等

学校で起こりやすいケガの状況を想像して、
ケガ防止のための行動を考えました。

2学期 保健室来室理由

(8/28~12/6)



1学期と同じくらいの方が保健室を利用しました。

けが・・・保健室で手当てをした数のうち、ほぼ半数はすり傷などの軽いけがでした。
スポーツ振興センター（医療機関受診）の申請をするけがは、1学期より少し増えました。

体調不良・・・体調不良の数は、1学期より少し減りました。発熱で早退する人数は、1学期より少し増えました。

元気に冬休み!

- 早おきする
- あさごはんを食べる
- 外で体をうごかす
- 食べすぎに気をつける
- スマホやゲームは時間を決める
- 夜ふかししない
- 毎日、体調をチェックする
 - ・顔色はいい? ・よく眠れた?
 - ・うんちは出た? ・体温は?



ウイルスはどこから来るの?

風邪やインフルエンザが流行しやすい時期になりました。感染症の原因になるウイルスは、皆さんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染

窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。

接触感染

ドアノブなどたくさんの方が使うものを触った手で口や鼻などを触るとウイルスが体に入ります。

飛沫感染

感染した人が咳やくしゃみをしたら、つばと一緒にウイルスが飛び散ります。

しっかり寝よう



冬休みを元気に過ごすカギは『**すいみん**』です! すいみんには心の問題や体の問題など、いろいろなものが影響しています。楽しいイベントが多い冬休みですが、よく寝て生活リズムをくずさないようにしましょう。

ウイルスを体に入れないためには、**換気**と**手洗い**・**うがい**が大切です。こまめに行って、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

2024年ぐんぐん成長したみなさん。
2025年も心身ともに大きくなろうね。

