令和5年12月20日

# ほけんだより

冬休み 前号

青梅市立第一小学校
養護教諭

## じどうのみなさんへ

### 冬休みがはじまります

体育学習発表会や１５０周年式典、校外学習など、イベント盛りだくさんの２学期でしたね。よくがんばりました。もうすぐ始まる冬休みを、元気に楽しくすごすための３つのポイントをお話します。

### 早ね早おき

たくさん寝ると今日一日のつかれがとれて、明日も元気に一日すごすことができます。

### 手あらいうがい

外から帰ってきたとき・トイレのあとごはんを食べる前は手あらいうがいをして、ばいきんをやっつけましょう。

### 一日三食

朝昼夜、ごはんを食べると、かぜに負けない強い体になります。おいしいものを食べると心も元気になります。

### 2学期は保健室に何人来たの？

２学期、保健室に来た子は合計１０００人以上です！裏面には、９月～１２月に保健室に来た人数や、多かったけが・病気の表をのせています。ぜひ見てくださいね。

## 3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

## 保護者のみなさまへ

### 良いお年をお迎えください

酷暑や感染症の流行等もありましたが、今学期もお子様の健康にご配慮いただきありがとうございました。感染症にお気をつけて、良いお年をお迎えください。

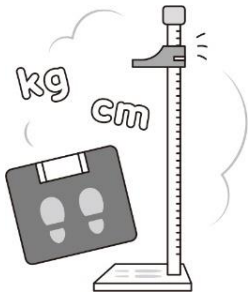
### 健康観察表について

毎月配布していた健康観察表（日々の体温と体調を記録するもの）ですが、新型コロナウイルス感染症が５類へ移行されたことに伴い、５月以降、提出は求めておりませんでした。２月以降は、配布も終了とさせていただきます。しかし、毎日の検温は子供の健康管理のため・子供の健康意識を高めるために大切なことですので、引き続き毎日の検温及び健康観察をお願いいたします。

### 3学期の身体測定について

始業式の翌日から、クラスごとに身体測定を実施します。身長と体重の測定のみで、視力や聴力の検査は３学期は実施いたしません。スケジュールは以下をご参照ください。身体測定当日は、体育着の準備や髪形の工夫（頭の上や後ろで結ばない）を、よろしくお願いいたします。「健康の記録」は１月中に返却いたしますので、お子様の成長をご確認のうえ、押印をお願いいたします。

| | 1/10(水) | 1/11(木) | 1/12(金) | 1/15(月) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | １年１組<br>１年２組 | ６年１組<br>６年２組 | ５年２組 | ３年２組 |
| 2 | ２年１組<br>２年２組 | | ５年１組 | ４年２組 |
| 3 | | ぴあじぇ | ３年１組 | ４年１組 |




### 2学期の保健室利用状況（12月19日時点）

| | | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|---|---|---|---|---|---|
| 総来室者数 | | 397人 | 373人 | 329人 | 234人 |
| 1日平均来室者数 | | 19人 | 16人 | 16人 | 16人 |
| 最多1日来室者数 | | 35人(9/12) | 30人(10/31) | 33人(11/2) | 25人(12/7) |
| 来室理由（けが） | 1位 | 打撲(73) | 打撲(94) | 打撲(73) | 打撲(48) |
| | 2位 | すり傷(48) | すり傷(63) | すり傷(42) | すり傷(35) |
| | 3位 | 痛み(26) | 痛み(23) | 虫刺され(20) | 痛み(17) |
| 来室理由（病気） | 1位 | 頭痛(51) | 頭痛(36) | 腹痛(64) | 頭痛(28) |
| | 2位 | 腹痛(45) | 腹痛(26) | 頭痛(43) | 腹痛(12) |
| | 3位 | 気持ち悪い(35) | 気持ち悪い(9) | 気持ち悪い(38) | だるさ(4)<br>のどの痛み(4) |