

# すこやか

南原小学校  
保健だより  
令和6年12月25日  
NO. 9

1月ほけんもくひょう  
かぜ・インフルエンザ  
を予防しよう

## いよいよ冬やすみが始まります！

ふゆやす せいかつ きとくただ  
冬休みの生活も規則正しく！

- 毎日元気にあいさつができる
- 毎朝顔を洗う
- 朝ごはんは必ず食べる
- 家のお手伝いをする
- 手洗い・うがいをこまめにする
- 毎日お風呂に入ってリラックスする
- 食後の歯みがきを必ず行う
- 夜ふかしせず決められた時間に寝る

丈夫な体をつくるのは

食事 睡眠 運動

### 2024年の保健室利用 (4/1~12/18まで)



ケガをした人数  
**1103人**

体調不良の人数  
**395人**

その他(着がえや相談)  
**156人**

### ★ ケガや体調不良を減らすために児童のみなさんにできること ★

ろうかや階段は歩こう

ろうかや階段でのケガはとても多いです。友だちとぶつかってしまったり、すべって転んでしまったりしてケガにつながります。

まわりをよく見て遊ぼう

校庭で遊んでいるときに、遊具や近くの友だちに気づかずぶつかってしまうことがよくあります。遊ぶときには周りに危険がないかよく注意しましょう。

決まった時間に寝よう

ゲームやYouTubeに夢中で寝るのが遅くなってしまったというのは保健室でよく聞きます。毎日決まった時間に寝る習慣をつけられるように生活していきましょう。