

令和6年12月24日

お子さまと一緒に読みください

柳崎小 保健室

# ほけんだより 冬休み号

## 冬休みもけんこうに過ごそう！

**ふ** せいきそくな せいかつ生活リズムにならないように！

**か** らカラカラ

**や** りりすぎ、み見すぎに注意！  
ゲームやテレビ

**み** ががこう！  
はは ほんほん ほんほん  
歯1本1本を  
ていねいに

**ゆ** だだんせず  
やすやす ちゅうちゅう  
お休み中も  
よぼうよぼう  
かぜ予防を

**す** ききらい  
えいえいよう  
なくして栄養  
バランスよく

インフルエンザが流行し始めていますので、冬休みも健康に気を付けてお過ごしください！

※インフルエンザの出席停止期間「発熱した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」  
(発熱した日を0日目として数えます)

### ♪保健室から冬休みの宿題♪

## 生活リズムをとりもどそうカード について

取組期間 1月4日～7日の4日間 3学期に向けて生活リズムをととのえましょう！

#### チェックすること

おきた時こく  朝ごはん  はみがき  はいべん  ねた時こく

ゲームなどの時間  ひとことふりかえり

ゲームなどの使用時間はお家の人と一緒に決めましょう。

冬休み生活リズムをとりもどそうカードは **1月8日(水)** に提出です。



## 2学期 保健室来室状況

けがで来た人数・・・ **226人**

病気で来た人数・・・ **157人**

合計人数・・・ **383人**

(12月19日現在)

昨年度と比較すると、けが・病気ともに来室者が減りました。特に、けがで来室した人は約90人減少！！  
教室で手当を受けている子もいるかと思いますが、「小さなけがで済んでいる」ということだと思います。  
3学期も大きなけがや病気にならないで元気に過ごせるといいですね。

