

# ほけんだよ

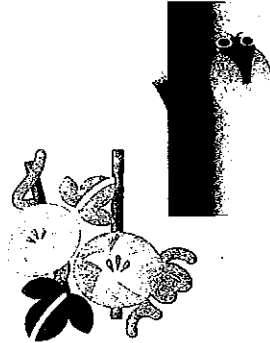
平成22年7月20日  
京丹後市立田村小学校



いよいよ、夏休みです。楽しいことがいっぱいまっていることでしょう。

学校が休みになると、よふかししたり、朝ねぼうしたり、生活リズムがみだれる人がいます。生活リズムのみだれは、みなさんのからだに心に大きなえいきょうをあたえます。リズムのととのった楽しい夏休みをすごしましょう。

休みあけの2学期を順調にスタートさせるための一番大切なじょうけんです。



## 楽しい夏休みこんなときどうする？

のどがかわいた！



ジュースよりも麦茶！甘いものはひかえめに。

外に遊びに行こう！



日射病にならないようにね。

鼻血が出ちゃった



ぬれたハンカチで鼻を冷やし、鼻をつまんですわってようすをみましょう。

暑くて眠れない…



おなかだけは冷やさないように注意しましょう。

おなかがすいた！



よく手を洗い、火を通したものを、新鮮なものを食べるようにしましょう。

さあ、寝よう



歯みがきをしましょう。むし歯になると、おいしいものが食べられません。

プールで気分が悪くなった



無理をせず、先生などに気分が悪いことを知らせ、静かに休んでいましょう。

テレビを見ようかな？



時間を決めて見るように。宿題も忘れないでね。

知らない人から声をかけられた



ぜったいについて行ってはいけません。

## 1学期の保健室

### ◆ 保健室に来た人の数

(4月6日～7月16日現在)

のべ 170人

- ・ケガ …………… 44人 ⇒ ①切傷24人②打撲17人③鼻血3人
- ・病気 …………… 34人 ⇒ ①しんどい20人②腹痛7人③貧血3人④頭痛、のど痛2人
- ・その他(ケガや病気以外)… 92人 ⇒ ・湿疹・虫さされ・豆・できもの・体温測定・家(以前)でのけが・くつかまれ・つめはがれ・めぼ等

### ◆ 一日平均来室者数 2.4人です。

### ◆ 来室の月別

①6月	70人
②4月	48人
③7月	30人
④5月	22人

\*6月に多かったです。

### ◆ 来室の曜日別

①月曜日	42人
②火曜日	41人
③金曜日	32人
④木曜日	30人
⑤水曜日	25人

\*月曜日、火曜日に多かったです。

### ◆ 学校でのケガで病院へ行ったケースは1件でした。

\*保健室に来るほとんどの人が、消毒したり、冷やしたりする手当てでよくなりました。

## 忘れないで…治療は早めに！！

長い夏休み、いろいろ予定を立てていることでしょう。そんな中でも忘れないでほしいのは、健康診断の結果としてお渡しした「治療のお知らせ」です。「お知らせ」をもらった人、体の調子の悪いところがある人は早めに医療機関へ。特に、むし歯の治療がまだの人、なおっていない人が6人です。早くなおしましょう。



◇1年生は初めての夏休み◇

◇6年生は小学校最後の夏休み◇

どの学年も思いで残る夏休みに！！