

すこやか

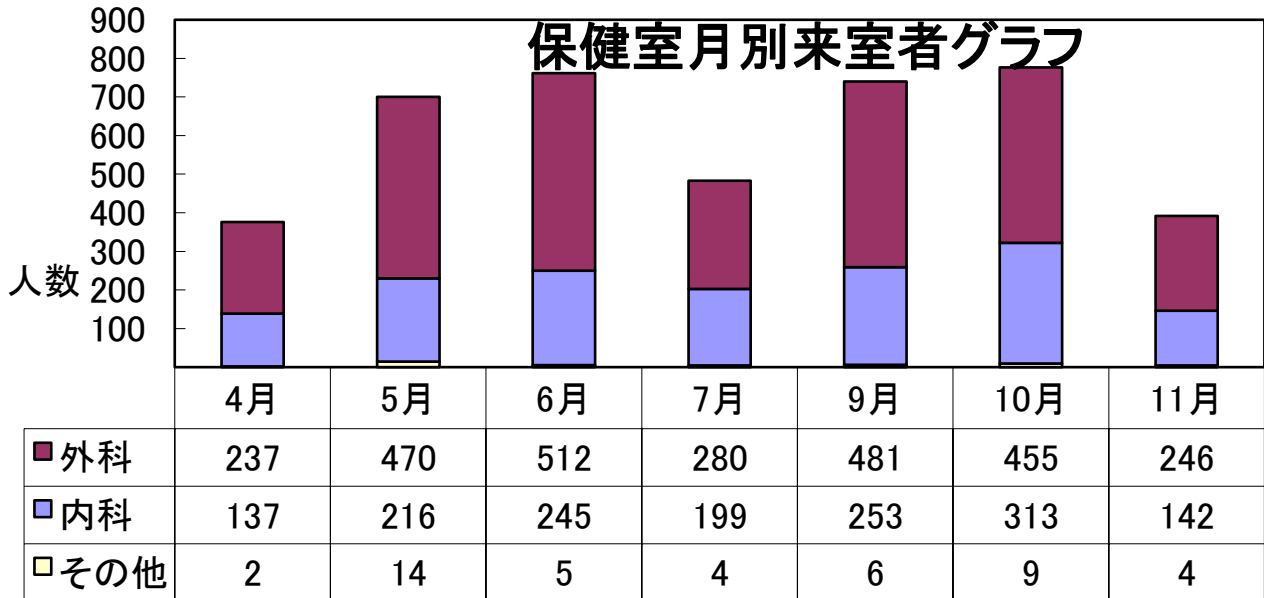
12月

町田第四小学校

ほけんだより

2024年12月発行

4月から11月までに保健室をけがや病気で利用した人は、4230人でした。



主なけがの件数

- ① 打撲 967件
- ② すり傷 686件
- ③ きり傷 226件

主な病気の件数

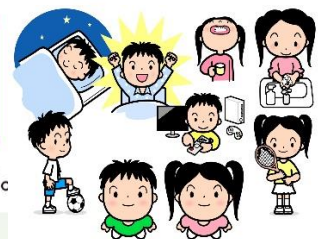
- ①頭痛 620件
- ②腹痛 385件
- ③気持ち悪い236件



けがの中には、安全に気を付けて行動していたら、ふせげるけがもあります。まわりをよく見て、けがを防ぎましょう。

今年の

ふ り か え り



今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてね。

- ☐ 早寝早起きを心がけている
- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ 夜はぐっすり眠れている
- ☐ 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた)

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ 自分なりのリラックス法がある
- ☐ 調子の悪いときは早めに
休むようにしている
- ☐ 規則正しい生活をしている

☒ の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

冬はケガもしやすい?!

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。
準備運動は入念に！



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



健康に年を越して、

新年にはみんなで元気な顔で会いましょう！



もうすぐ冬休み、友達やおうちの人と集まって・・・軽い気持ちで、「1杯だけ、1本だけ」とお酒やタバコをすすめられたらどうしますか。法律で20歳までは、タバコ、お酒は禁じられています。皆さんの体に害があるので、自分の体を守るために勇気をもって「いらない。」と断ってほしいと思います。