

令和2年12月25日

第8号

渋谷区立富谷小学校  
養護教諭

# ほけんだより



あした ふうやす はじ  
明日から冬休みが始まります。クリスマス・年越し・お正月と楽しい行事が続きます。今年は新型コロナウイルス感染症の予防のため、家にいることが多いと思います。だからといって、夜ふかしや食べ物の食べ過ぎは体調をくずす原因になります。たの ふうやす せいかつ ととの げんき す  
楽しい冬休みになるよう、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

たの ふうやす  
楽しい冬休みにするために



ふ

ふくそう き  
服装には気をつけて

したぎ き かさ き  
下着を着て、重ね着をするとあたたかいよ



ゆ

にゆうよく  
ゆっくり入浴しよう

ゆふね はい ちゅうい  
湯船にゆっくりつかってあたたまろう。入りすぎには注意！

や

ふうやす しょくた  
冬休みも3食食べよう

あさ あさ まいにち た  
朝ねぼうせず、朝ごはんも毎日食べよう



す

すいみんはたっぴりとうろう

きそくただ せいかつ いしき  
規則正しい生活リズムを意識して！



み



げんき すがた とうこう  
みんな元気な姿で、1月8日(金)に登校してきてね

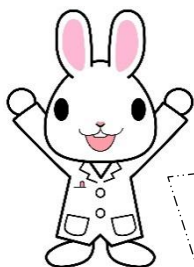
はじ かい あ たの  
始めの会でみんなに会えるのを楽しみにしています



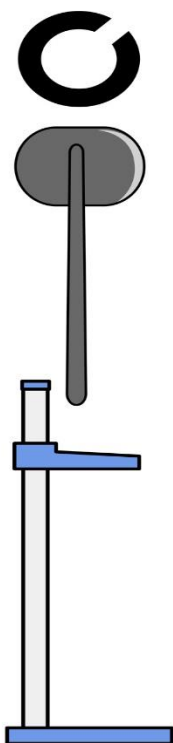
ほけんしつ  
保健室

けがしたり、具合が悪くなったりして保健室に  
来た人の数です。10月12日(月)から12月18日(金)  
までののべ人数です。

けが  279人	けがで多かったもの 1位・・・だぼく(46%) 2位・・・すりきず(14%) 3位・・・きりきず(11%)	
びょうき 病気  77人	びょうきでおお 病気で多かったもの 1位・・・おなかがいたい(29%) 2位・・・きもちがわるい(27%) 3位・・・あたまがいたい(24%)	



きょうしつ ろうか  
教室や廊下でふざけていて、けがをする人がとても多いです。  
1月からは落ち着いて生活を送ることができるようにしましょう。  
また、12月15日(火)から保健室への入り方が変わり、怪我  
をしたひとと具合が悪いは別のドアから入ることになっていま  
す。入口のドアにも掲示されているので間違えずに入るようにし  
ましょう。



かつ けんこうしんだん し  
<1月の健康診断のお知らせ>

しんたいけいそく  
身体計測

も もの たいいくぎ  
持ち物 体育着

- 13日(水) 1、2年生
- 15日(金) 3、4年生 いずみ
- 19日(火) 5、6年生

せきちゅうそくわんけんしん  
脊柱側弯検診

も もの たいいくぎ  
持ち物 体育着

- 21日(木) 6年生

