



令和2年12月24日 No.11
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室
《冬休み号です!》

12月の保健目標：かぜや感染症を予防しよう…どんなことをして予防したらよいか？



待ちに待った冬休みが始まりますね。

今年度の冬休みは少し短いので、生活リズムをくずさずに過ごしてください。下の「たのしいふゆやすみ」を守り、3学期に元気な顔を見せてくださいね。



た

たっぷり栄養のある食事を

好ききらいしないで、1日3食食べましょう。

の

Not 夜ふかし

1月に入るとすぐに学校が始まります。学校があるときと変わらない生活リズムで過ごしてくださいね。

し

しっかりマスクを!

新型コロナウイルス感染症に加えて、インフルエンザも流行る時期です。

近くに人がいるところではマスクをつけて過ごしましょう。



い

いつでも窓開け

「寒い!」の気持ちを少し我慢して窓を開け、きれいな空気を取り入れましょう。

ふ

服装に注意!

どんどん低くなる気温に合わせて、洋服を重ね着しましょう。



ゆ

ゆっくりお休みタイム

今年はいろいろなことが変わった1年でした。

知らないうちに疲れがたまっているので、おうちでゆっくり過ごしてエネルギーを充電してくださいね。

や

やりすぎに注意!

お休みだからといって、ゲームやスマホのやりすぎ・見すぎにならないように時間を決めましょう。

す

少しでも体を動かそう

寒さに負けず、運動をして体を温めましょう。かぜの予防にもなりますよ。



み

みがき残し0の歯に

ごはんとおみがきはセットです。歯を1本1本みがくイメージで歯みがきをしてみましょう。





2学期の保健室利用状況(12/18現在)

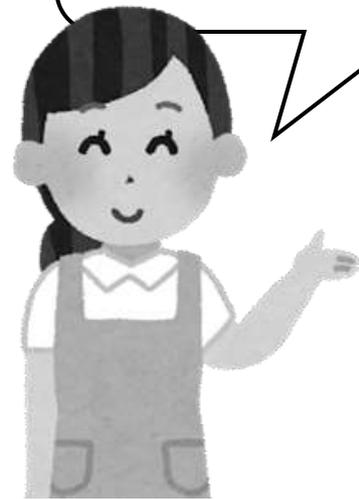
今年は、いつもより少し長い2学期でしたね。

2学期は、合計1204名の児童が保健室を利用しました。

よく見られたけがは、①打撲、②すり傷、③痛みの訴えでした。

よく見られた病気は、①頭痛、②腹痛、③気分不良（気持ち悪い）でした。

けが	842名
病気	322名
その他	40名
合計	1204名



1学期と同様、打撲をしてしまう児童がとても多かったです。「お友達とぶつかった」、「遊具にぶつかってしまった」という声をよく聞きます。自分の周りの環境を見ながら遊びましょう。

また、体調を崩していても無理をして登校する児童がときどき見られました。体調がよくないときはおうちでゆっくりお休みして、早く元気を取り戻しましょう。

新型コロナウイルス感染症 やインフルエンザ等との戦いはまだまだ続きそうです。冬休みはおうちでゆっくりお休みして、エネルギーを充電してくださいね。



健康診断の結果はどうでしたか？

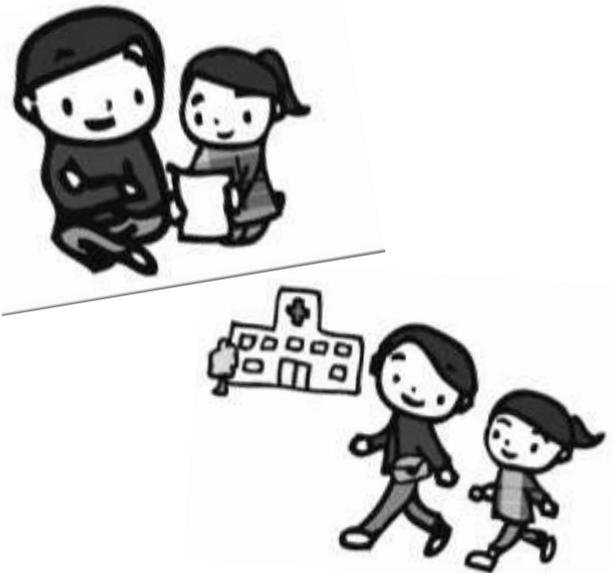
8月から11月にかけて定期健康診断が実施されました。

健康診断の結果、医療機関等の受診が必要とされた児童

のみなさんには「定期健康診断結果のお知らせ」を配付しました。もう受診はしましたか？

定期健康診断は、学校生活を送る上で支障となる疾病や異常を発見することが目的の1つです。「定期健康診断結果のお知らせ」をまだ学校へ提出していない児童のみなさんに再度、お知らせを配付しました。早めに医療機関等を受診しましょう。

なお、学校での健康診断はスクリーニングを目的として行われるため、受診結果が「問題なし」となることがあります。ご理解の程、よろしくお願いいたします。



保護者の方へ

本年は様々な変化があった1年でしたが、多大なるご理解・ご協力の程、誠にありがとうございました。学校行事が多く行われた2学期でしたが、無事に終えることができたのは、保護者の方のご支援があったからこそです。

3学期は学年のまとめの時期です。また、インフルエンザをはじめとする感染症が流行しやすい時期でもあります。子供たちが健康で今年度を終えることができるよう、保健室から支援してまいります。

来年も変わらぬご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。