

# ほけんだより

令和3年12月23日 No.11  
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室  
《良いお年を!》

12月の保健目標：かぜや感染症を予防しよう…ハンカチ、ティッシュ、予備マスクは持ち歩いていますか？



元気に2022年をむかえよう！

待ちに待った冬休みが始まります。

2021年を無事に終え、2022年に元気なスタートが切れるように、下のチェックリストを参考に冬休みを過ごしてくださいね。

**い** 服装に注意!  
かさ重ね着をして、体を冷やさないように。



**ゆ** 油断しないで!  
感染症予防対策は、まだまだ徹底しよう。

**や** やりすぎ厳禁!  
ゲームやスマホ等は、時間を決めてやろう。

**す** すぐ歯みがき!  
食事のあとは、すぐに歯みがきをしよう。

**み** みださない!  
生活リズムをみださないで過ごそう。



## 2学期の保健室は…?

2学期の間に来室した児童は、829名でした。  
多く見られたけがは、①打撲、②すり傷、③いたみの訴え（原因がわからない）でした。  
多く見られた病気は、①頭痛、②腹痛、③気分不良でした。

3学期はまとめの時期です。元気にけがなく過ごせるように、冬休みから健康な体づくりをしてください。

- けがで来室した児童 560名
  - 病気で来室した児童 172名
  - その他の理由で来室した児童 97名
- \*12月17日現在





## 児童保健委員会から

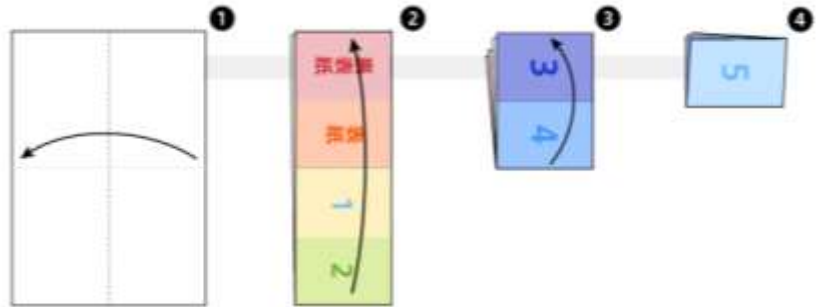
児童保健委員会は、「健康・安全で楽しい二小」を目標に活動しています。

そこで、児童のみなさんに冬休みをより健康に、より楽しく過ごしてもらうため、冬休みの過ごし方をまとめました。

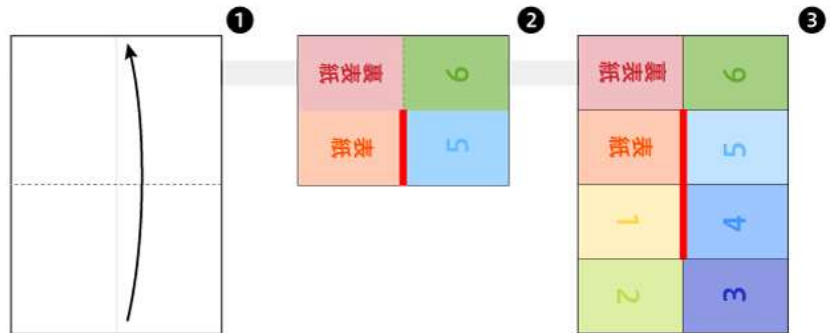
下記の「冊子の作り方」を参考に、ぜひおうちの方といっしょに冊子を作ってみてくださいね。



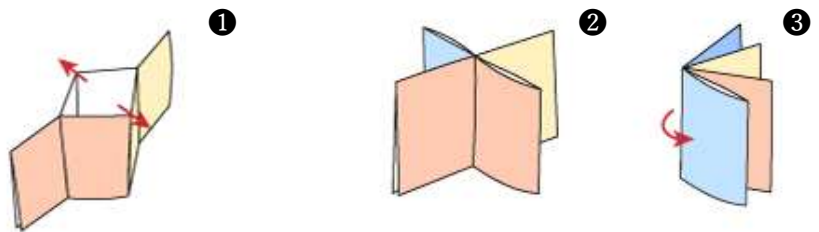
①用紙を8等分に折り目をつけ、開く。



②用紙を縦に半分に折り、中心線を折った線までハサミで切る。



③右の図のような形に整える。



④ページを合わせてとじる。…各ページのページ番号を見て、合わせてください。



### ○毎朝毎晩の健康チェックについて

健康チェックシート（12・1月分）を全児童に配布いたしました。冬休み中のご家庭での健康観察は、健康チェックシートにご記入くださいますよう、お願いいたします。

3学期の始業式、1月11日（火）より、Google form を活用した健康チェックを再開いたします。

\* 1月11日（火）に Google form を活用した健康チェックにご回答いただけた場合は、健康チェックシート（12・1月分）のご提出は不要です。