

# ほけんだより

令和4年12月21日 No.11

朝霞市立朝霞第二小学校 保健室

「よいお年を！」

**12月の保健目標**：かぜや感染症を予防しよう…かぜや感染症を防ぐためにどんなことができますか？

## 健康で元気な冬休みを！

12月24日(土)から冬休みが始まります。2022年を無事に終えて、2023年を元気にスタートするために、下のポイントを参考にして冬休みの過ごし方を考えてみましょう。

### 生活リズム



学校がある日と同じ時間に起き、同じ時間に眠りましょう。

### 朝ごはん



1日3食、特に、朝ごはんは必ず食べましょう。

### タブレット



タブレットなどは、1日の使用時間を決めてから使いましょう。

### 歯みがき



食事と歯みがきはセットです。みがき残さないように！

## 2学期の保健室(12/16現在)

8～12月までに保健室に来室した人は、816名

でした。

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。

よく見られた体調不良は、①気持ち悪さ、②腹痛、③頭痛でした。

冬休みは2週間程度です。一度生活リズムをくずしてしまうと、元の生活リズムになかなかもどすことができません。冬休みは、学校があるときと同じくらいの時間に起きて眠りましょう。

|                |             |
|----------------|-------------|
| ○けがで来室した児童     | 570名        |
| ○体調不良で来室した児童   | 217名        |
| ○その他の理由で来室した児童 | 29名         |
| <b>合計</b>      | <b>816名</b> |





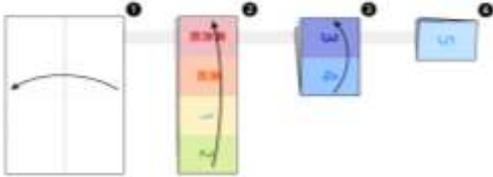
## 児童保健委員会から

児童保健委員会は、「学校全体の人々が健康で安全に過ごせるようにする」を目標に活動しています。

朝霞第二小学校のみなさんにおすすめの冬休みの過ごし方をまとめました。ぜひ、読んでくださいね。

### 冊子の作り方

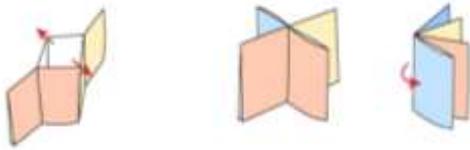
①用紙を8等分に折り、折り目をつける。



②用紙を縦半分に折り、中心線をハサミで切る。

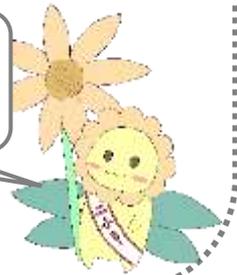


③用紙を右の図のような形に整える。



④各ページのページ番号を確認し、ページを合わせる。

おうちの方と作ってみてね!



### 保護者の方へ

#### ○健康チェックシートについて

健康チェックシート（12・1月分）を全てのお子さんに配布いたしました。**冬休み中のご家庭での健康観察には、健康チェックシートをご使用ください。**

なお、Google formでの健康チェックは1月10日（火）より再開いたします。**1月10日（火）にGoogle formでの健康チェックにご回答いただいた場合は、健康チェックシートのご提出は不要です。**

#### ○「定期健康診断結果のお知らせ」について

「定期健康診断結果のお知らせ」のご提出が確認できていないお子さんに、再度、お知らせを配付させていただきました。

**「定期健康診断結果のお知らせ」は、体に疾病や異常の可能性があり、学校生活に支障があるかもしれないと判断されたお子さんにお配りしています。**

**冬休み中に医療機関等をご受診いただき、1月10日（火）に学級担任へご提出ください。**定期検査等をされているお子さんは、次回ご受診後のご提出で構いません。

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。ご了承ください。

今年度中にご受診いただければと思います。ご理解・ご協力の程、よろしく願いいたします。