

ほけんだより

令和4年 7月19日 No.6

朝霞市立朝霞第二小学校 保健室

《2学期に元気な顔を見せてね》

7月の保健目標：規則正しい生活をしよう…早ね・早起きはできていますか？

待ちに待った夏休みが始まります！

7月21日（木）から1か月以上続く夏休みが始まります。

夏休みを健康で元気に過ごせるかどうかは、みなさんの生活の仕方次第です。

下のポイントを参考に、夏休みを過ごしてみてくださいね。

早ね・早起き



学校がある日
と同じ時間に眠
って、起きましょ
う。

朝ごはん



1日のエネル
ギーを朝ごはん
から補給しまし
よう。

歯みがき



食事のあとに
は、必ずていね
いに歯みがきを
しましょう。

外遊び・運動



暑い日に負け
ない体づくりを
しましょう。

水分補給



のどがかわく
まえに、こまめに水
分をとりましょ
う。

健康チェック



夏休み中もお
うちの健康観
察を必ず行い
ましょう。

早めの休養



「体調がよく
ないな」と思っ
たら、早めに体
を休ませましょ
う。

病院の受診



健康診断で受
診の必要がある
とわかった人は、
夏休み中に！

1学期の保健室（7/15現在）

4～7月までに保健室に来室した人は、818名で
した。

よく見られたけがは、①すり傷、②打撲、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頭痛、
③腹痛でした。

6月下旬からとても暑くなったことがあり、熱中
症のような症状を訴える児童が多かったです。

夏休み以降も暑い日が続きます。生活リズムをくず
さず、水分補給をこまめにして、元気に夏休みを過
していただいね。

〇けがで来室した児童	582名
〇体調不良で来室した児童	201名
〇その他の理由で来室した児童	35名
合計	818名



保護者の方へ

1学期間の保健室利用状況は上記の通りです。

新型コロナウイルス感染症との共存、「with コロナ」の生活が定着してきましたが、夏休みを前
に感染者数が増加しています。

2学期には運動会や校外学習等、お子さんの心に残るような行事が多くあります。夏休みのうち
から体調管理や感染症予防を徹底し、2学期のスタートを元気に切れるよう、ご協力の程、よろし
くお願いいたします。

〇「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。

夏休み中に医療機関等をご受診いただき、8月29日（月）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」
となる場合があります。

ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

〇夏休み中の健康チェックについて

夏休み中は、「健康チェックシート」にご家庭での健康観察結果をご記入ください。

8月29日（月）より Google form での健康チェックを再開いたします。Google form にご
回答されるお子さんは、「健康チェックシート」のご提出は必要ありません。