

ほけんだより

令和5年12月21日 No.12

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…こまめに、ていねいに手洗いをしていますか？



2023年を振り返ろう！

残り数日で2023年が終わります。

今年は元気に過ごすことができましたか？

下のポイントを振り返って、2024年をよりよく過ごせるようにしましょう。

できていたら ✓！

毎日朝ごはんを食べる

1日3食、特に、朝ごはんは食べられましたか？



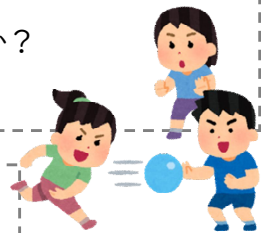
十分な睡眠をとる

毎日9～11時間の睡眠をとることができましたか？



積極的に運動する

自分から外遊びや運動をすることができましたか？



適切な距離をとる

本やタブレット等は、目から30cm以上離すことができましたか？



手洗いを丁寧に

親指や手首等、洗い残しはありませんでしたか？



2学期の保健室（12/15現在）

2学期に保健室へ来た人は、合計864名です。

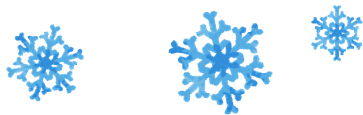
もっとも多く見られたけがは、「打撲」でした。だれかとぶつかってしまう人が多かったです。

もっとも多く見られた体調不良は、「頭痛」でした。気温が下がってから体調をくずしてしまう人が増えています。

3学期は1年間のまとめの時期です。冬休みのうちに1・2学期の学校生活を振り返って、よりよくできるところを見つけ、3学期も元気に過ごせるようにしましょう。

○けが	517名
○体調不良	278名
○その他	69名
○合計	864名





保護者の方へ



2学期間の学校保健活動へのご協力、誠にありがとうございました。

今学期は、インフルエンザの流行による学級閉鎖が相次ぎました。本校のインフルエンザ流行のピークは11月でしたが、市内の小中学校では、12月まで学級閉鎖を実施しているところも少なくありません。

また、今学期は、インフルエンザ以外の感染症もよく見られました。溶連菌感染症やアデノウイルスを原因とする感染症等に罹患するお子さんは、12月に入っても一定数見られています。

3学期もさまざまな感染症の流行が予想されます。ご家庭では、冬休み期間中も生活リズムを崩さず、免疫力を低下させないように、ご配慮いただければ幸いです。

よいお年をお迎えください。

○「お子様の遅刻・欠席の連絡について」

本校では、お子さんの遅刻・欠席は Forms を通してご連絡いただくようお願いしています。お子さんが遅刻・欠席される場合は、8時までに Forms にご回答ください。

また、学童保育の出欠席を入力できるようになっております。併せてご活用ください。

ご協力の程、よろしくお願いいたします。

なお、Forms には、右のQRコードよりアクセスください。

お子様の遅刻・欠席の連絡について



○緊急連絡先の変更について

緊急連絡先を変更された場合は、必ず学級担任にその旨と新しいご連絡先をお伝えください。

お子さんのけがや体調不良等のため、至急ご連絡差し上げる場合がございます。ご協力の程、よろしくお願いいたします。

ほけんしつ まど 保健室の窓から

2学期はどのように過ごすことができましたか？

けがをしてしまうことや体調不良になってしまうことは多くありませんでしたか？

まだまだ感染症が広がりやすい時期です。冬休みの間は、おうちで①こまめな手洗い、②部屋の換気、③積極的な外遊びの3つのポイントを意識して過ごしてもらいたいです。

3学期にみなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています！よいお年を！

らいねん
また来年😊

