

ほけんだより

令和7年12月24日 No.14
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室

2学期の保健室を振り返って・・・

保健室来室者数 (12月23日現在)

- けが : 544件 (55.9%)
- 病気 : 393件 (40.4%)
- その他 : 36件 (3.7%)
- 合計 : 973件

けがは「すり傷」が最も多く、次いで「打撲」が多く見られました。1学期と「すり傷」と「打撲」の順位が入れ替わりしました。
病気は、「頭痛」が最も多く、次いで「気分不良」と「腹痛」がほぼ同数でした。これは1学期と同様の結果となりました。



11月にインフルエンザが大流行したこともあり、保健室も「発熱」での来室が増えました。登校後、すぐに早退した人もいました。登校前の健康観察をしっかりとるようにしましょう。

12月に入り、「気持ち悪い」「吐いた」「おなかが痛い」といった来室も増えてきています。感染性胃腸炎にも注意が必要です。

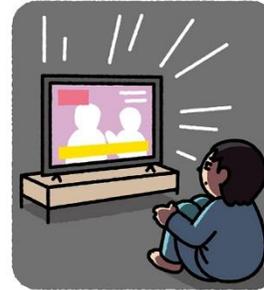


2学期に多く見られた「すり傷」は運動会があった10月に多くみられました。コンクリートのところで遊んでけがをしている人もいましたよ。もう一度、遊んでいい場所を確認しましょう。

また、体育で行っているとび箱やマット運動でのけがも多くみられました。手をついたり、着地をしたりする際に、手首や足首に力がかかります。しっかりと準備運動をして、関節をほぐしておきましょう。

冬休み こんな生活、イエローカード!

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の零食菓にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしましょう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。



3学期身体計測のお知らせ

1月 9日(金)	5・6年生	・体育着を忘れずに持ってきてきましょう ・髪を頭の上で結ばないようにしましょう
13日(火)	3・4年生	
15日(木)	1・2年生・あすなろ	

☆身体計測前に保健教育を予定しています。内容は楽しみにしててくださいね。



～保護者の方へ～

保健だより12月号でもお知らせしましたとおり、本日、視力検査・歯科健診後に受診が済まない方に再度「定期健康診断結果のお知らせ」を配付しております。ご確認いただき、冬休み中に受診していただきますよう、お願いいたします。受診が済みましたら、学校まで受診結果をお戻しください。