

ほけんだより

令和7年7月18日 No.6
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室



7・8月の保健目標:規則正しい生活をしよう

いよいよ夏休みです！

待ちに待った夏休みがやってきました。1学期は元気に過ごすことができましたか。夏休みはたくさん時間があるので、普段できない経験がたくさんできるとおもいます。健康や安全には十分に注意して、家族や友達と過ごす時間を大切に、充実した夏休みを過ごしてください。



1学期の保健室の様子

保健室来室者数（7月17日現在）

けが：372件（59.9%）
病気：235件（37.8%）
その他：14件（2.3%）
合計：621件

けがは「打撲」が最も多く、次いで「すり傷」、「痛みの訴え」の順でした。不注意が原因でけがした人も多く見られました。落ち着いた行動をして、けがを減らせるといいですね。

病気は、「頭痛」が最も多く、次いで「気分不良」、「腹痛」がほぼ同じ数でした。睡眠不足や朝食抜きは体調悪化につながります。自分の生活リズムを見直して、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする



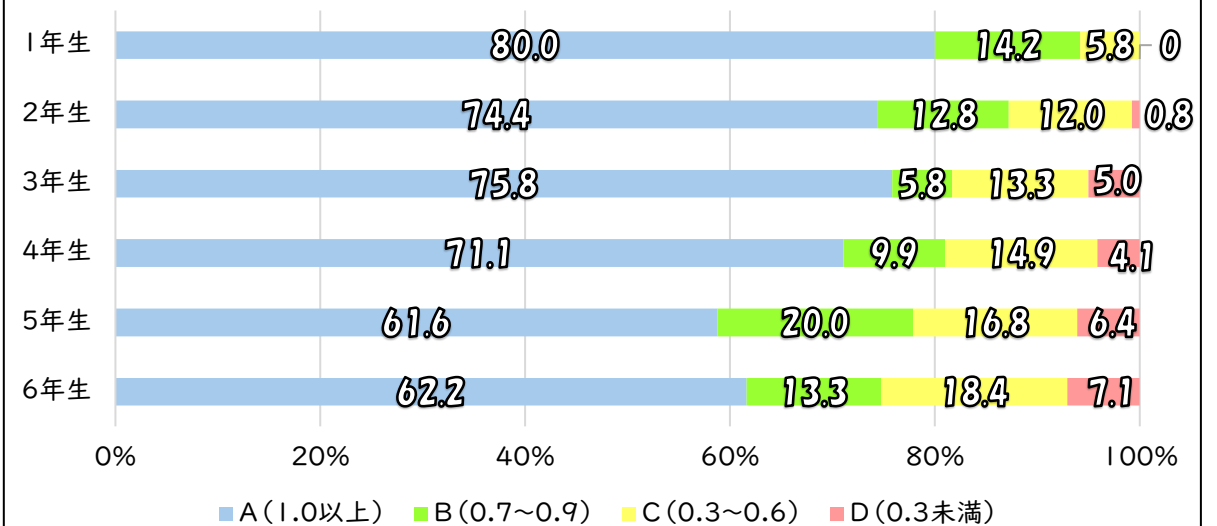
栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る

健康診断が終わりました。

1学期に予定されていた全ての健康診断が終わりました。病院の受診が必要な人は、今後の学校生活をより充実したものにできるよう、早めに受診を済ませるようにしましょう。健康診断結果の一部を紹介します。

視力検査結果



学年が上がるにつれて視力が悪い人が増える傾向があります。視力低下予防には、
①外遊びをする②姿勢をよくする③時々目を休めることが効果的です。

＜歯科健診結果＞

○「経過観察」や「早めに受診」に○がついた人の学年別割合

1年生：11.4% 4年生：25.6%
2年生：10.8% 5年生：29.3%
3年生：14.4% 6年生：50.5%

学校全体：22.5%

1人でたくさんのおし歯のある人もいます。また、おし歯はなくても、おし歯になりそうな歯があったり、歯みがきが不十分だったりする人もいました。受診が必要な人は、早めに受診を済ませましょう。おし歯がなかった人も定期的に受診をして、きれいな歯・口を保っていけるようにしましょう。