

保健だより 2学期のまとめ

2学期の保健室

12月20日(金)までの集計で、けがは582人、病気は210人、合計792人の来室がありました。医療機関受診につながる大きなけがも数件ありました。けがや病気の他にも、悩みごとの相談やクールダウンのための来室がありました。児童にとって安心して過ごせる場を作り続けたいと思っています。

昨年12月はインフルエンザによる学級閉鎖が続いていましたが、今年は体調不良による早退も少なく、感染者は一桁という状況です。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症の予防には、「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」「換気」などが有効です。年末年始、大人数で集まる機会が増えます。感染対策を毎日しっかり続けましょう。

	来室者数	けが (9月1日～12月20日) 単位：人					
		外傷	打撲	痛み	皮膚のかゆみ	鼻血	その他
9月	107	26	31	19	10	7	14
10月	173	46	73	22	7	0	25
11月	152	57	50	20	2	2	21
12月	150	57	59	15	2	3	14
合計	582	186	213	76	21	12	74

	来室者数	病気 (9月1日～12月20日) 単位：人					
		頭痛	腹痛	悪心	おう吐	風邪症状	その他
9月	74	16	13	17	2	11	15
10月	47	9	9	14	0	5	10
11月	47	16	7	6	1	9	8
12月	42	5	6	13	2	2	14
合計	210	46	35	50	5	27	47

冬休みもいつもの生活リズムで!

冬休みはおいしいものを食べたり、遊んだり・・・楽しみがたくさんありますね。しかし、外が寒いこともあって、休み中はつい家の中でダラダラ、ゴロゴロしがちです。動かないことが多くなると、夜遅くまで眠くならず、寝る時間・起きる時間がばらばらになります。さらには、おやつを食べ過ぎて食事をとれず生活リズムがピンチ!・・・ということにもなります。そのままでは休み明けの体の不調につながります。ポイントは「いつもの生活リズム」をあまり変えないことです。休み明けも元気に健康に過ごせるよう、「いつもの生活リズム」をキープすることを意識して、冬休みを楽しんでください。

3学期身体計測のお知らせ

- 1月10日(金)：2・5年生
- 1月14日(火)：1・6年生
- 1月15日(水)：3・4年生

- ・体操着で計測するので、忘れずに持ってきてください。
- ・髪が長い人は頭の上で結ばないでください。
- ・爪にマニキュアをぬっている人は落としてください。