



令和7年11月29日

みぬましおがつこく 見沼小学校 保健室

12月の保健目標

ふゆ げんき 冬を元気にすごそう

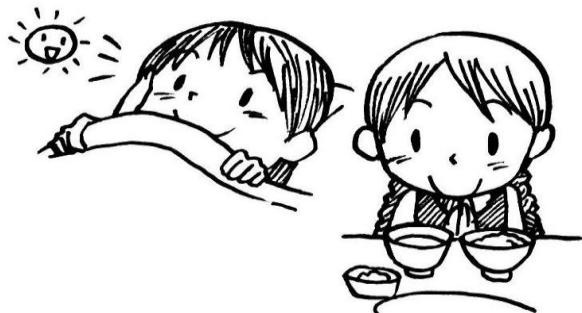


ことし
今年もあとわずかとなり、寒さもきびしくなってきましたが、本格的な寒さはこれからです。寒
くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症なども増えます。引き続き
かいちょうかんり
体調管理をしっかりして、冬を元気に過ごしましょう。



ふゆ げんき す
冬を元気に過ごすために、次のことにも気をつけて生活しよう！！

①規則正しい生活をしよう



はやね はやお ちよしょく
早寝早起き、朝食はしっかり食べよう。

②からだを動かそう



いえ
寒いからといって家の中にこもってばかり
いないで、外で思いきり遊ぼう。

③食べすぎない



ねんまつ ねんじ
年末年始はごちそうが出る機会があると思う
けど、食べすぎには気をつけよう。

④外から帰ったら、うかい・手洗い



じき
かぜをひきやすい時期です。予防を
しっかりしよう。

2学期の保健室来室状況（11月25日現在）

あと1ヶ月、学校生活は残っていますが、11月25日までの保健室来室状況をお知らせします。ぜひ、おうちの人と話題にしてみてください。

けがをした人 ひと 計 けい 190名 めい

具合が悪くて来た人 ぐあい わる ひと 計 けい 139名 めい

(1学期 293名)

(1学期 198名)

1学期に比べ、けが、具合が悪くて保健室に来室した人数は減りました。
1学期の保健室来室（けがをした人）は打撲が一番多かったですが、2学期も打撲が多かったです。打撲の次に疼痛、すり傷が多くなりました。また、2学期の保健室来室（具合が悪くて来た人）は腹痛での来室が1番多く、次に頭痛が多くなりました。けがの多くは、周りをよく見たり、お友達との距離が近すぎないように注意したり、準備運動をしっかりしたりすることで防げることがあります。

体調不良は寝不足や、朝ご飯をしっかり食べてきかなど、生活習慣で具合が悪くなる場合や、天候などで具合が悪くなる場合があります。また、腹痛はしっかりうんちが出ていないと痛くなることがあります。毎朝、トイレに行く習慣をつけてみましょう。これからどんどん寒くなってきます。お腹が冷えると腹痛を起こしやすいので、からだを冷やしにくい服装にすることも大切です。また、インフルエンザが流行している地域が多いです。手洗い・うがいなど感染症対策もしていきましょう。



保護者の方へ ~ご理解・ご協力お願いします~

朝からお子さんの具合が悪い時（発熱している、風邪様症状がある、嘔吐や下痢の症状がある）は、無理に登校させず、早めに病院で診てもらい、ゆっくり休んでください。

感染症（インフルエンザや感染性胃腸炎等）と診断された場合は、学校に連絡するとともに、登校について必ず医師の指示を受けてください。また感染症等の早期対応のため、欠席時は症状（例：いつから発熱【体温も】、頭痛、腹痛、嘔吐の症状があるか等）もご連絡ください。

緊急連絡先に変更がありましたら、担任までお知らせください。早退等の連絡に必要ですので、自宅以外に必ず連絡がつく所（携帯電話・勤務先・親戚・近所のお宅等）もお知らせください。