

# ほけんざより12月

令和7年11月29日

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

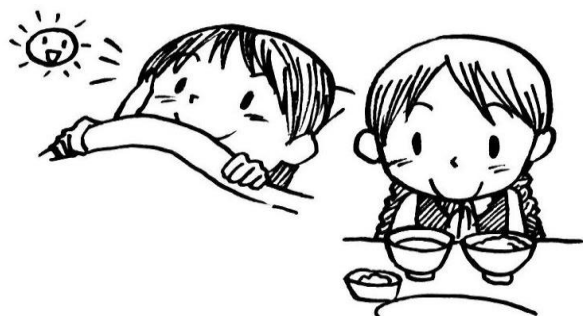


今年もあとわずかとなり、寒さもきびしくなってきましたが、本格的な寒さはこれからです。寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症なども増えてきます。引き続き体調管理をしっかりと、冬を元気に過ごしましょう。



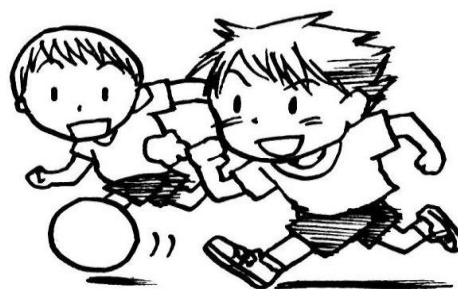
冬を元気に過ごすために、次のことにも気をつけて生活しよう！！

#### ① 規則正しい生活をしよう



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



寒いからといって家の中にも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



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、うがい・手洗い



かぜをひきやすい時期です。予防をしっかりとしよう。

# 2学期の保健室来室状況（11月25日現在）

あと1カ月、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、うちのひとと話題にしてみてください。

けがをした人 計 190名

具合が悪くて来た人 計 139名

(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）は腹痛での来室が一番多く、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ぐことができます。

体調不良は寝不足や、朝ご飯をしっかり食べてきたかなど、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、体を冷やさな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。