

ほけんだより

ふゆやすみ号

令和6年12月25日

練馬区立下石神井小学校

保健室

2学期後半は、咳や発熱で早退したり、欠席したりする人も多くみられましたが、体育発表会や音楽会など、一人一人が、自分の目標に向かって精一杯頑張っている姿を見ることができてうれしく思いました。

さて、明日から冬休みです。家族や友達との楽しい予定がある人も多いのではないのでしょうか。体調管理も気かけながら、元気に過ごしてくださいね。良い年をお迎えください。



2学期の保健室来室のようす

来室者の合計：1, 874名（9月2日～12月16日）

（けが：960名、びょうき：646名、その他：268名）

けが ランキング

- 1位 だぼく
- 2位 すりきず
- 3位 痛み（原因不明）

びょうき ランキング

- 1位 頭痛
- 2位 腹痛
- 3位 気持ち悪い

2学期は、手足口病やマイコプラズマ感染症、インフルエンザや伝染性紅斑（りんご病）、水痘、感染性胃腸炎など、様々な感染症に罹患する児童も多くみられました。

2学期、ケガや病気をした人は、どんなことをしたら予防できるか考えて、より元気に過ごせるとよいですね。



● 照度検査・騒音検査を行いました

学校薬剤師の金子先生が来校し、教室内の机の上や黒板などの照度や騒音の検査を行っていただきました。その他、空気検査や水質検査など、児童のみなさんがより良い環境で学校生活を送れるよう、いつもサポートしてくださっています。



照度検査の様子です

● 受診は終わりましたか？

今年度の健康診断で、「受診のすすめ」を受け取った人で、まだ病院へ行っていない人はいませんか？ぜひ、今年中に病院の予約や受診をして、すっきりと新年を迎えてくださいね。

● 冬休みも健康にすごそう！

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始はたのしみなイベント続き。腹八分目を意識しよう