ほけんだより夏休み号

東豊中小学校　保健室

2020.8.6

長かった梅雨がようやく明けましたね。これから夏本番です。セミも朝早くから元気に鳴いています。これから、2週間という短い夏休みですが、「よく食べ、よく寝る」で暑い夏を元気にすごしましょう。外から帰ったら、石けんを使ってしっかり手洗いをしましょう。

ショキツと早起き！3つのコツ

夏休みだからとダラダラ二度寝をしていませんか？　早起きして、新学期に向け生活リズムを整えましょう。

★★★寝る前は照明を落とす★★★

寝る少し前から間接照明などにすると、脳が「おやすみ」モードになりやすいです。

★★頭の中で「○時に起きる」と3回唱えて寝る★★

アラームに頼らず、自分で決めた時間を頭と体に覚えこませてから寝ましょう。

★★★カーテンを開けておく★★★

脳は光で目覚めます。カーテンを少し開けて朝の日差しを入れると自然に目が覚めますよ。

きけんから自分を守るために…

保護者様

毎朝、子どもたちの検温、マスクの準備や着用にご協力いただいき、ありがとうございました。急に蒸し暑くなり、熱中症の心配をしていましたが、無事に夏休みを迎えることができました。

今年は新型コロナウィルスによる「感染症対策をしながら、集団生活を送る」という誰も経験したことのないことを経験し、目に見えないウィルスに対し不安が大きかったことでしょう。

子どもたちは1学期のあいだ毎日、校内で手洗いを励行し、暑さに負けずよく頑張ったと思います。熱中症対策で毎日、かかさず水筒を持たせていただいて助かりました。

短い夏休みですが、どうぞ、ケガのないようにお過ごしください。2学期も引き続き、ご協力をお願いいたします。

1学期の来室状況

内科的来室状況

6月			7月		
来室数	23名		来室数	36名	
保健室にきた人数			保健室にきた人数		
	腹痛	9名		腹痛	14名
	しんどい	7名		しんどい	15名
症状			症状		
どんなことできたの	頭痛	4名	どんなことできたの	頭痛	5名
	その他	3名		その他	2名

外科的来室状況

6月			7月		
来室数	88名		来室数	84名	
保健室にきた人数			保健室にきた人数		
	すりむいた	36名		すりむいた	29名
どんなケガ	うった	23名	どんなケガ	うった	26名
	教室	31名		教室	26名
どこで	運動場	37名	どんなケガ	運動場	22名

6月は「腹痛」が多く、7月は「しんどい」が多かったです。学校で発熱した人はいませんでした。

みなさんが具合が悪くて保健室にきた時に必ず聞き取りをしています。例えば「症状は？」「いつから？」「昨日、夜寝た時間は？」「今日、朝起きた時間は？」「朝ごはん食べた？」など聞いています。体の調子が悪くて保健室に来たら、くわしく聞かせてください。

また、6月も7月も多いケガは「すりきず」でした。その次に多かったのが「うった」ケガです。場所は、教室が多く、「お友達とぶつかった」が多かったです。運動場では、「こけた」が多かったです。教室や運動場の次に多かった場所は体育館でした。教室では、まわりのお友達に気をつけて行動しましょう。

2学期の保健行事

日付	保健行事	対象学年
9月4日（火）	尿検査	全学年
9月17日（木）	眼科検診	1・4年生全員 2・3・5・6年抽出
9月18日（金）	心臓検診（心電図）	1年生全員 海外からの転入生
9月25日（金）	耳鼻科検診	4年全員 3・5年抽出
9月29日（火）	耳鼻科検診	1年全員 2・6年抽出

2学期から健康診断が始まります。対象学年がそれぞれ違いますので、学年だより等でご確認ください。また、「抽出」とは、保護者様に記入していただいた「子どもの健康調査票」の問診で内科、眼科、耳鼻科、歯科の症状の欄の当てはまる箇所に〇がある児童が対象になります。お子さまの健康で何か気になることなどございましたら、担任までお知らせください。