

ほけんだより 12月

朝霞市立朝霞第五小学校保健室

令和7年12月1日発行 No.8

<12月の保健目標> 寒さに負けないからだづくりをしよう

もう少しで楽しい冬休みですね。長期休みは、いつもより長くゲームをしたり動画を見たりする人もいますが、ぜひ、家族での会話の時間を大切にしてほしいです。学校であったことやクラスで流行っていることなどを話してみてもいいでしょう。逆に、家族の話も聞いてみましょう。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互い伝えあうことにつながります。

* 12月・1月の保健行事 *

12月 4日(金)	4年 RDテスト
1月13日(火)	身体計測ひまわり・1・2年
1月14日(水)	身体計測5・6年
1月15日(木)	身体計測3・4年



冬休みも「早寝早起き・朝ご飯・外遊びで元気に過ごそう！」

2学期保健室来室状況

(11月21日現在)

●病気や体の不調 **360人**
●けが **506人**
●けがが多かった場所 **校庭**

●最も多かった病気 **頭痛 116人**
●最も多かったけが **打撲 207人**

5年生 ジュニア救命士講習会 11月5日(水) 2・3・4時間目

消防署の方を招いて、5年生は「ジュニア救命士講習会」を実施しました。

内容は、①安全の確認②反応の確認③応援を呼ぶ④呼吸の確認⑤胸骨圧迫を学習しました。

動画を見ながら実際に“あっぱくん”を使って練習をしました。消防署の方が心肺蘇生法のお手本を見せてくださり、とても充実した時間となりました。子供達は勇気をもって助けることの大切さを学び、心肺蘇生法の練習に真剣な表情で取り組んでいました。



2年生 歯科保健指導 11月20日(木) 2・3時間目

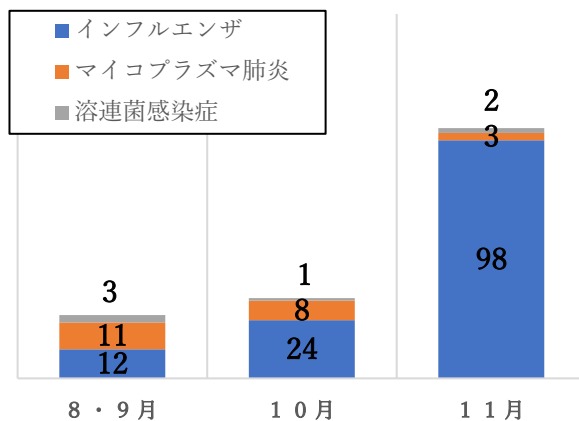
歯科医・歯科衛生士さんを招いて、2年生は「歯科保健指導」を実施しました。

内容は、①第一大臼歯はどんな歯②歯のやくわり③クイズ④しこ⑤むしびになりやすいおやつ⑥歯の染め出し⑦はみがきのポイントについて学習をしました。

磨く順番や歯ブラシの当て方などを丁寧に教えていただきました。児童は、歯科衛生士さんの話をよく聞き、一生懸命取り組んでいました。お忙しい中、保護者の方のご参観ありがとうございました。



感染症の人数



感染症に注意！！

五小では2学期に、いろいろな感染症に罹る児童がたくさんいました。

11月は、“インフルエンザ”が流行しています。手洗い・うがい・マスクの着用など予防を意識してすごしましょう！

具合が悪いときは無理に登校せず、ゆっくり休みましょう。



感染症

にかかったら・・・



ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス（胃腸炎）などにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- ☐ 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- ☐ 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- ☐ 部屋の空気をこまめに入れ替える
- ☐ 部屋の湿度に気を付ける（目安は40～60%）
- ☐ 患者も家族もマスクをつける
- ☐ 患者も家族もこまめに手を洗う
- ☐ 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ☐ ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- ☐ トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- ☐ 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



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

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう

保健室からのお知らせ

冬休み中に治療が終わった人は、1学期に渡した「治療勧告書」を提出してください。もし、用紙をなくしてしまった人は、連絡帳に治療が終わったことを書いて、担任の先生に知らせてください。