

# 12月 ほけんだより

令和4年12月1日

柏市立柏第五小学校  
保健室



おうちのかたといっしょによみましょう

2022年も残り1ヶ月となりました。今年は五小のみなさんにとって、どのような年だったでしょうか？学校ではここ数年行っていなかった水泳学習や歌声発表会、持久走大会などを行うことができ、頑張って練習をしている姿や力一杯やりきる姿がみられました。もうすぐ2023年がやってきます。来年はどのようなことに挑戦して、どのような1年にしたいのか、冬休み中に目標を立て、目標達成にむけて頑張りたいと思います。

空気が乾燥し、寒さの厳しい12月は風邪などのウイルスが増殖しやすく、感染症が流行しやすい時期です。健康な毎日を過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。



## 〈 柏五小2学期の保健室の様子 〉9/1~11/25時点

### \*保健室の来室状況

・けがでの来室...

**678**名(1日平均:11.9人)



最も多い来室理由は「すり傷」、次いで「打撲」でした。



体育の授業(ハードルや持久走練習で多くみられました)や、休み時間に遊んでいる時のケガが多かったです。



2学期に入って増えたのが、登下校中のケガです。話を聞くと、よそ見をしたり、急いでいて走ってしまったりして転倒したということが主な原因です。五小の通学路は交通量の多い道路も多く、交通事故も心配です。登下校は落ち着いて歩きましょう。

・体調不良での来室...

**265**名(1日平均:4.7人)



最も多い来室理由は「頭痛」、次いで「腹痛」でした。

具合が悪くて保健室に来た児童に話を聞くと、朝検温をしてこなかったということが最近増えてきました。ご家庭での朝の健康観察について、ご協力よろしくお願いたします。

\*学校(校外学習・登下校を含む)で起きたけがで病院へ行った件数(11/25時点)は、

**8**件でした。例年に比べると少ないです。引き続きケガに気をつけて過ごしましょう。

## 〈 風邪などの感染症を予防しよう 〉

学校では、外から戻った時や、給食前、掃除後などのこまめな手洗い・うがい、マスクの着用、教室内の換気などの感染対策をしています。ご家庭でもさまざまな対策を行っていただいていると思いますが、冬休みも近づいてきましたので、今一度、感染予防対策についてお願いいたします。

### 〈 気をつけたい6つのこと 〉

①石けんでの手洗い、うがい



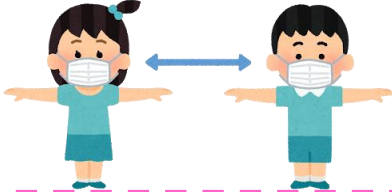
②マスクを着用する



③こまめに換気する



④他の人と1mは距離をとる



⑤密接・密集・密閉を避ける



⑥加湿も忘れずに



感染症対策のひとつとして、予防・重症化を防ぐのに、ワクチン接種も効果的です。

裏面に厚生労働省発行のリーフレットを載せましたので、ご覧ください。

## 〈 服装の工夫をしよう 〉

朝晩と日中の気温差や、温かい部屋と寒い外との行き来で温度差が大きくなることがあるので、上着を脱いだりはおったりしてこまめに調節することが必要になります。厚着のしすぎは汗をかいてかえって風邪を引いてしまうこともあり、注意が必要です。首・手首・足首をあたためると、体が温まりやすいです。また、外で遊んでいる時に、裾の広いズボン（スカンツ）をはいていて、裾に引っかかって転んでしまう人がいます。動きやすい服装での登校をお願いいたします。

## 〈 治療は終わっていますか？ 〉

むし歯などにより治療勧告書もらった人で、治療がまだ終わっていない人は、冬休みを利用して治療に行くようにしましょう。治療が終わりましたら、受診報告書を学校にご提出ください。

※ 歯科検診の時にむし歯がみつかって、まだ受診報告書が学校に提出されていない方には、冬休み前に再度お渡しいたします。

