

ほけんだより

令和6年7月19日 No.6
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室



7・8月の保健目標:規則正しい生活をしよう

夏休みの始まりです！元気な姿で2学期また会いましょう！

暑さに注意！

- ・のどがかわく前に水分補給
- ・「早寝・早起・朝ごはん」で熱中症に負けない体づくり
- ・出かけるときはぼうしや汗をふくタオルを忘れずに
- ・室内でも要注意！



水の事故に注意！

- ・川や海で遊ぶときは、必ず大人と一緒に
- ・立ち入り禁止の場所には近づかない
- ・ライフジャケット等を正しく使う



急な天気の変化に注意！

- ・「真っ黒な雲が近づいてきた」
 - ・「雷の音が聞こえてきた」
 - ・「急に冷たい風が吹いてきた」
- ⇒これらは、危険なサイン！
⇒家の中など、頑丈で安全な建物に避難する



1学期の保健室をふり返って・・・

保健室来室者数（7月16日現在）

けが：455件（60.2%）
病気：256件（33.9%）
その他：45件（6.0%）
合計：756件

けがは「打撲」が最も多く、次いで「すり傷」、
「痛みの訴え」の順でした。不注意が原因でけがした人も多く見られました。落ち着いた行動をして、けがを減らせるといいですね。
病気は、「頭痛」が最も多く、次いで「気分不良」、「腹痛」がほぼ同じ数でした。睡眠不足や朝食抜きは体調悪化につながります。自分の生活リズムを見直して、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

夏休みは歯みがきカレンダーにチャレンジ！

1日3回歯を磨けた日はカレンダーのイラストに色をぬりましょう。
たくさんぬれるといいですね。（カレンダーは提出の必要はありません。）



7月 20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
27日	28日	29日	30日	31日	8月 1日	2日
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
24日	25日	26日	27日	28日		

めざせむし歯ゼロ！ピカピカスマイル！

