



北本市立東小学校  
保健室  
R3.12.23

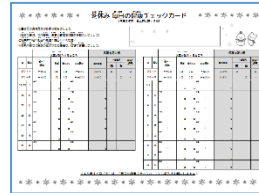
12月下旬になり、かなり冷え込むようになりました。空気が乾燥すると、喉や鼻の粘膜だけではなく皮膚の乾燥もおきます。コロナ禍の今には特に、アルコール消毒や手洗いで手荒れをしている人が多いです。ひどくなると、水ぶくれや強いかゆみ・赤みを伴う小児乾燥性湿疹になってしまふこともあります。お風呂上りや就寝前にクリームなどを利用して、保湿をすると皮膚の乾燥対策になります。



保健室からの宿題

①『冬休み 毎日の健康チェックカード』に取り組みましょう

今も毎日取り組んでいる健康チェックカードですが、冬休み中も引き続き取り組みましょう。毎朝体温を測り、おうちの人と健康観察をして、右側はおうちの人に記入をしてもらいましょう。児童のみなさんは、左側の生活の様子について記入をしましょう。冬休みは、クリスマス・お正月とイベントが多く、生活リズムがくずれやすいので、注意して過ごしましょう。



※1月11日(始業式の日)は、現在使用している健康チェックカードの下に記入欄があるので、間違えないよう注意してください。

②治療を済ませましょう



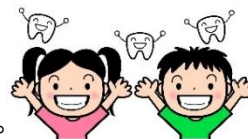
健康診断で「受診のおすすめ」をもらった人の中で、まだ病院へ行っていない人は、冬休み中に、予約をとり、病院へ行きましょう。

なお、健康診断の結果、何らかの異常の疑いが見つかった人には、すでにお手紙をお渡ししています。学校の健康診断はスクリーニング検査といて、疑わしいものを見つけ出す検査です。病院へ行った結果、異常なしと診断される場合もあります。予めご了承ください。

むし歯治療状況について

未治療児童は残り27人になりました。クラス内にむし歯ゼロになった、

キラキラ学級は1年1組、3年2組、6年2組、たんぽぽ学級です。



年末年始 桶川北本伊奈地区休日当番医表

診療時間：午前9時から午後5時まで。  
※医療機関に電話で確認の上、受診してください。



		医療機関名	診療科目	住所	電話番号
12/26	(日)	伊奈病院	内/外	伊奈町小室9419	048-721-3692
		内田クリニック	外/内/整	伊奈町内宿台5-4	048-728-9296
		深井小児科内科医院	小/内	北本市荒井1-95	591-5958
12/29	(水)	桶川医療クリニック	内	桶川市若宮1-5-2パトリア桶川4階	048-786-5200
		伊奈病院	内/外	伊奈町小室9419	048-721-3692
		大友外科整形外科	整/皮/リハ/外	北本市本町6-284	591-7000
12/30	(木)	埼玉県央病院	内/外	桶川市坂田1726	048-776-0022
		伊奈病院	内/外	伊奈町小室9419	048-721-3692
		北本共済医院	内/消/胃/外/整/泌	北本市下石戸下511-1	591-7111
12/31	(金)	埼玉県央病院	内/外	桶川市坂田1726	048-776-0022
		伊奈病院	内/外	伊奈町小室9419	048-721-3692
		きたもと脳神経外科クリニック	脳外	北本市中丸8-219	592-8808
1/1	(土)	埼玉県央病院	内/外	桶川市坂田1726	048-776-0022
		伊奈病院	内/外	伊奈町小室9419	048-721-3692
		天地クリニック	内/小/胃	北本市二ツ家4-47-4	593-1762
1/2	(日)	埼玉県央病院	内/外	桶川市坂田1726	048-776-0022
		伊奈病院	内/外	伊奈町小室9419	048-721-3692
		北本整形外科	整/皮/リハ	北本市北本1-33	591-8871
1/3	(月)	埼玉県央病院	内/外	桶川市坂田1726	048-776-0022
		伊奈病院	内/外	伊奈町小室9419	048-721-3692
		林田内科医院	内/小/循/消/リハ	北本市本宿7-67-3	592-7711
1/9	(日)	川田谷クリニック	外/内/胃/皮/リハ	桶川市川田谷3560-2	048-787-2531
		伊奈病院	内/外	伊奈町小室9419	048-721-3692
		さくらこどもとおとな診療所	内/循/小	北本市栄7番地1-27-102	591-2088
1/10	(月)	埼玉県央病院	内/外	桶川市坂田1726	048-776-0022
		金崎内科医院	内/糖尿病内/小	伊奈町内宿台3-40	048-728-8550
		鈴木医院	内/小	北本市中丸8-257	592-1313

ふゆ やす  
冬休み

こんな過ごし方をしている人は

# モンスターのしわざかも!?



## ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

## 手洗したもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

## 食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

## 夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまいますよ。

### 冬のお出がけのポイントは?

- 寒さ対策**
  - 下着を着る
  - 重ね着をする
  - 3つの首をあたためる
- 事故対策**
  - 明るい色の服を着る
  - なるべく早く帰宅する
  - おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

### モンスターをやっつける方法はどれかな?

- 早起き
- お手伝い
- 部屋のそうじ
- ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに!)
- お風呂に入る
- 好き嫌いなく食べる
- ひと口30回噛んで食べる
- 腹八分目にする
- テレビを見ない日を決める
- 散歩★

### げんき★クイズ

これなんだ?



ヒント ○に入るのはミとソだよ