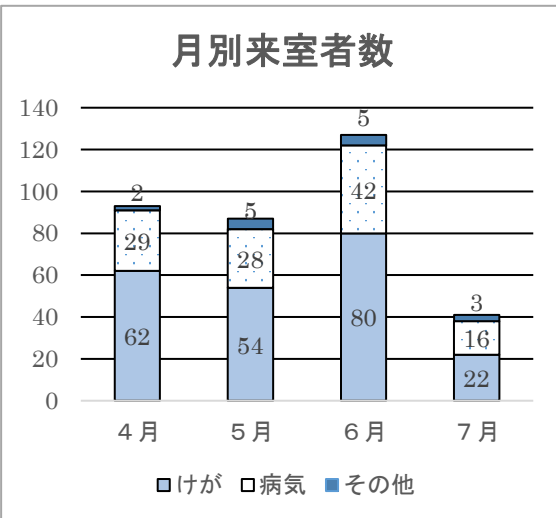


がっきほけんしつりょうじょうきょう 1学期保健室利用状況



【月別】

けが・体調不良ともに来室が多かったのは6月でした。

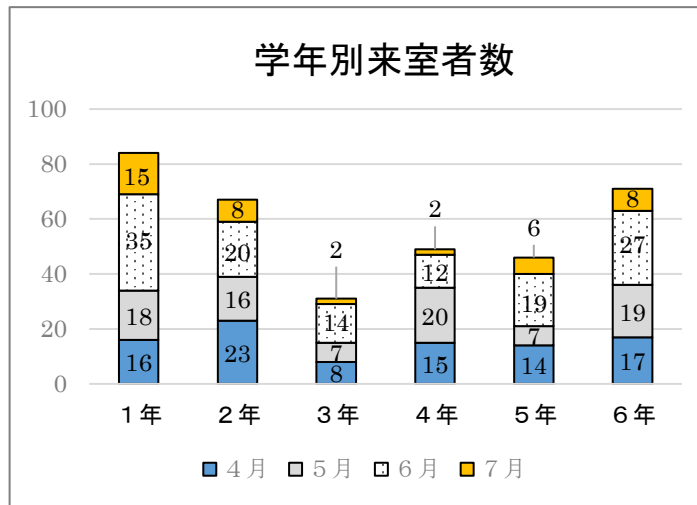
6月は校庭・中庭でのけが（すり傷・打撲）が多く起こっていました。今年の6月は雨が少なく、外で体を動かす機会が多かったことも影響していると推測します。

また、ご家庭での健康観察のおかげで、体調不良による来室は少なかったです。保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました。2学期も引き続き、ご協力をお願いします。

【学年別】

1年生の来室が多かったです。1年生は6月の来室が目立っていました。少しずつ学校に慣れてきて、休み時間に中庭でけがをしている人が多かったです。

3年生はとて来室が少なかったです。4・5年生も来室は少なかったです。



保護者の方へ

現在、新型コロナウイルス対策の一環で、児童が発熱の有無に関わらず体調不良を訴え、授業への参加ができない場合は保護者の方へお迎えをお願いします。

また、家族の中に発熱・頭痛・咳などのかぜの症状がある方がいた場合、児童の登校を控えていただいております。ご理解とご協力をお願いします。

※緊急連絡先の変更があった場合は、担任までお知らせください。

夏休み中の休日当番医一覧表



北本市HP (医療機関・休日当番医)
<https://www.city.kitamoto.lg.jp/moshi>
monotoki/iryokikan_kyujitsutobani/1

月日	曜日	病医院名	診療科目	住所	電話番号
7/22	木	埼玉県中央病院	内/外	桶川市坂田1726	048-776-0022
		鳥山こどもクリニック	小	伊奈町大針957-4	048-723-5557
		深井小児科内科医院	小/内	北本市荒井1-95	591-5958
23	金	神崎皮フ科クリニック	皮	桶川市南1-3-14 1階	048-778-3911
		伊奈病院	内/外	伊奈町小室9419	048-721-3692
		青木クリニック	内/循/呼/小	北本市中央2-59 平井ビル3階	592-1033
25	日	埼玉県中央病院	内/外	桶川市坂田1726	048-776-0022
		しらさき眼科医院	眼	伊奈町大針847-1	048-792-0249
		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
8/1	日	豊田医院	内/小	桶川市坂田東3-26-13	048-728-2377
		伊奈病院	内/外	伊奈町小室9419	048-721-3692
		鈴木医院	内/小	北本市中丸8-257	592-1313
8	日	原田耳鼻咽喉科医院	耳	桶川市若宮1-7-19 パークサイド若宮	048-787-5616
		伊奈entクリニック	耳/アレ	伊奈町大針814-1	048-724-1133
		林田内科医院	内/小/循/消/リハ	北本市本宿7-67-3	592-7711
9月	月	埼玉県中央病院	内/外	桶川市坂田1726	048-776-0022
		尾崎内科クリニック	内/小	伊奈町本町1-289-1	048-720-1701
		山田医院	内/小	北本市緑3-289	593-0353
15	日	ようだ眼科医院	眼	桶川市西1-5-7	048-771-8880
		埼玉県中央病院	内/外	桶川市坂田1726	048-776-0022
		安里医院	内/小	北本市宮内3-1	542-2629
22	日	府川医院	耳/アレ	桶川市若宮2-3-21	048-786-2672
		伊奈病院	内/外	伊奈町小室9419	048-721-3692
		北本第一クリニック	内/胃	北本市北本2-185	591-7622
29	日	埼玉県中央病院	内/外	桶川市坂田1726	048-776-0022
		伊奈中央病院	内	伊奈町寿4-43	048-721-3022
		南福音診療所	内/小	北本市緑4-148	591-7191

休日当番医受診の際の注意

- ①休日当番医を受診される場合は、事前に必ず当番医へ電話連絡をしてください。
- ②受診には、健康保険証・こども医療費受給資格証・お薬手帳を持参ください。
- ③診察時間は、午前9時～午後5時です。



夏季休業中に、御家族内で新型コロナウイルス感染症のPCR検査を受診した場合は、学校（☎592-2050）まで御連絡ください。

8/11～8/16（閉庁日）については、8/17以降に学校まで御連絡ください。

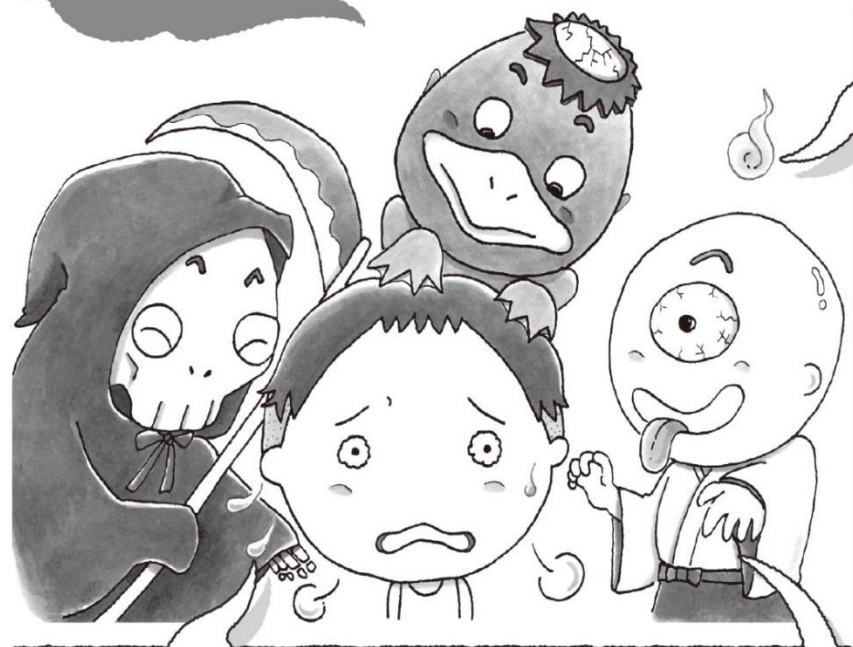


北本市立東小学校
保健室
R3.7.20

いよいよ、みなさんが楽しみにしていた夏休みですね。学校が休みだからとダラダラ過ごしているとあっという間に終わってしまいます。2学期を元気にむかえるためにも、夏休み中も生活リズムをきちんと整えて過ごしましょう。



すぐそばに足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渴くまで水分をとらない
 - 水筒などを持ち歩いていない
- \\ こんな人は /

水分が足りない…



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渴いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。



- 冷たいものばかり飲んでいる
 - あっさりしたものしか食べない
- \\ こんな人は /

栄養が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
 - 寝る前にスマホやテレビを見る
- \\ こんな人は /

睡眠が足りない…



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

まだあるよ 夏休みの宿題

保健室からも、みなさんに夏休みの宿題があります。

①『夏休み健康チェックカード』へ取り組みましょう。

毎朝、おうちの人と一緒に健康観察をしましょう。また、毎日の生活リズム（起きた時刻・寝た時刻・食事・歯みがき）についても記録し、規則正しい生活を心がけましょう。

提出日 9月1日(水)

※9月1日はランドセルに付いている「毎日の健康チェックカード④」への記入をお願いします!!



②スマホ・パソコン・ゲームなどの使い方・ルールをおうちの人と再確認しましょう。

③健康診断で「受診のすすめ」をもらったのに、まだ病院へ行っていない人は、時間のある夏休み中に終わらせましょう。



※病院へ行った人は、受診結果を学校へ提出ください。