

# ほけんだより 12月

北本市立東小学校  
保健室  
R1.12.19

冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、夜更かしや食べすぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。かぜをひいてつらい冬休みだった・・・なんてことにならないよう、生活リズムを崩さず元気に過しましょう。



## インフルエンザ発生状況

2学期、東小では19人からインフルエンザ(A型)に感染したと報告がありました(12月18日現在)。学級閉鎖をしたクラスもありましたが、その後は落ち着きを取り戻しています。学校では感染拡大を防ぐために、頭痛や咳、体のだるさを訴えて保健室に来室した児童については、早めにご家庭に連絡をしています。ご理解とご協力をお願いします。



※勤務先・緊急連絡先等の変更はありませんか？

変更があった場合は、担任へ連絡帳にてお知らせください。

### ほうもん クラス訪問をしました！

6年生の保健委員が給食の時間に、各クラスを訪問して、インフルエンザについて話をしました。

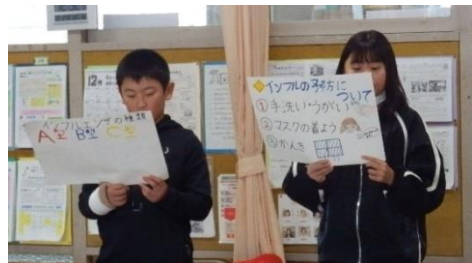


#### インフルエンザの予防法

- 手洗い・うがい・・・石けんをよく泡立てて手を洗い、ブクブクうがい→ガラガラうがいの順でうがいをしましょう！
- マスク・・・自分に合ったサイズのマスクをつけましょう。
- 換気・・・休み時間ごとに窓を開けて、換気をしましょう。

#### インフルエンザの種類

- A型・・・38℃以上の高熱が出る。頭痛・関節痛・筋肉痛・寒気などの激しい症状。
- B型・・・お腹のかぜのような症状。
- C型・・・鼻水が出るなど、ふつのかぜのような症状。



※学級閉鎖の関係で、訪問ができなかったクラスについては3学期に実施予定です。

## ほけんしつ 保健室からの宿題

### ◎冬休み健康チェックカレンダー

「冬休み健康チェックカレンダー」を全児童に配ります。書き方の例を見ながら、毎日取り組みましょう。始業式の日に学校に持って来てください。

冬休みの間も、学校があるときと同じ生活リズムで過ごしましょう。朝起きてカーテンを開けて朝日を浴びれば、体内時計がリセットされて気持ちのよい1日がスタートできます。



### ◎むし歯の治療がまだ済んでない人は、早めにすませましょう



むし歯の治療確認ができていない人には、再度お手紙を渡しました。12月18日現在、102人が治療を終えました。

残り41人のみなさん(特に3年生・5年生のみなさん)、

むし歯が進行しているかもしれません。冬休みを利用して早めに歯医者さんへ行きましょう。

冬休みは、イベント続きでおいしい物を食べる機会が増えます。食事の後は、歯みがきをしっかりと、むし歯を予防しましょう！

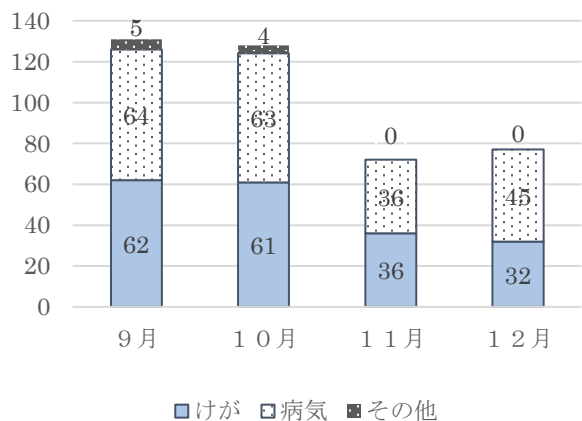
☆ 楽しい冬休みにするために ☆

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

- ふ** 服装には気をつけて 下着を着て、重ね着をすればあたたかいよ
- ゆ** ゆっくり入浴しよう 湯ぶねにゆっくりつかって、湯ざめをしないように
- や** 休みでもやっぱり三食 朝ねぼうせずに朝ごはんを毎日食べよう
- す** すいみんはたっぷり 夜ふかしが続かないようにしよう
- み** みんな元気な顔で 3学期に会いましょう

## がつき ほけんしつ 2学期の保健室

月別来室者数



### つきべつ 【月別】

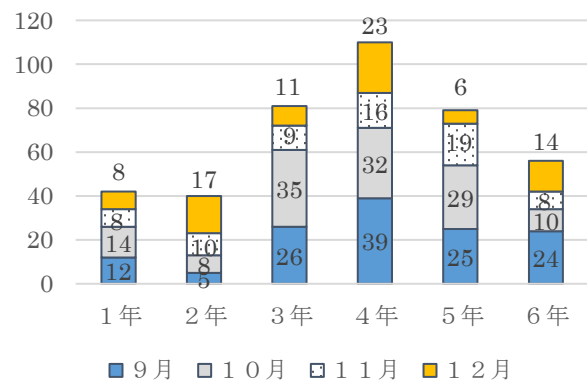
9・10月に頭が痛い・気持ちが悪く、来室する児童が多かったです。その中には夏休み中に生活リズムが乱れてしまっていた人たちが多くいました。冬休みは規則正しい生活を送れるよう気を付けて過ごしましょう。

12月はインフルエンザが流行したこともあり、発熱や頭痛で早退した児童が多かったです。

### がくねんべつ 【学年別】

3・4・5年生は9・10月に来室者が多くいました。体を動かす機会が多くあったので、打撲・すり傷のために来室した児童が多かったです。打撲やつき指の際に「冷やすものを貸してください」と自分で手当てを考えられる人もいて、素晴らしいです。

学年別来室者数



### きになること・・・

お腹が痛い・頭が痛い・だるい・・・と保健室に来る児童で、下着を着ていない人が何人もいました。またジャンパーの中は半そでのTシャツしか着てないで、「寒い」と言っている人もいました。厚手の服を1枚着るよりも素材の違う薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温によって脱ぎ着がしやすくなります。



下着を身につけて、重ね着名人になりましょう！



## 年末年始休日当番医のご案内



医療機関・休日当番医

診療時間 午前9時から午後5時まで

- ・ 桶川北本伊奈地区で広域的に実施しています。
- ・ 診療科目などは、事前に電話で確認をとり、健康保険・こども医療費受給資格証を持参してください。

月日	病医院名	診療科目	住所	電話
12月29日	埼玉県中央病院	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
	山田医院	内/小	北本市緑 3-289	048-593-0353
12月30日	埼玉県中央病院	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
	北本心ノ診療所	心内/精	北本市中央 2-78	048-598-7573
12月31日	埼玉県中央病院	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
	吉田医院	内	北本市中央 1-70	048-591-2200
1月1日	埼玉県中央病院	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
	北本駅東口クリニック	内・呼内・皮・循内・糖内	北本市北本 1-81ASAMIビル2F	048-593-0311
1月2日	埼玉県中央病院	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
	桃泉園北本病院	内/消内・外/循内・外/泌/整/リハ/透析/ドック	北本市深井 3-75	048-543-1011
1月3日	埼玉県中央病院	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
	北本第一クリニック	内/胃	北本市北本 2-185	048-591-7622
1月5日	埼玉県中央病院	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
	伊藤クリニック	胃/外/内/整/リハ/皮/泌	北本市朝日 2-304-1	048-593-5588