

保健だより

さいたま市立土合小学校

R 8 . 2 . 2 7 No.11

日中の日差しが暖かく、春の訪れを感じさせる時期になりました。体育の時間や、休み時間に外で遊んでいる子どもたちは、よく汗をかいています。登校前の健康観察に加えて、水分補給を心がけてください。また、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、生活リズムを乱さないようにしましょう。



ヘッドホンやイヤホンなどで大音量の音楽などを聴き続けていると、耳の一番奥にある「内耳」と呼ばれる部分が傷ついて、音が聞こえにくくなることがあります。耳をさわることや耳の穴の奥までそうじをすること、大きな音を聞き続けることは、耳を傷つけて耳の病気の原因となるので、しないようにしましょう。また、耳の中で強い痛みが出た時や音が聞こえにくく感じたときには、すぐに病院で診てもらうことが大切です。

一年間健康に過ごせましたか

この一年、健康で安全な生活ができましたか？年度末に持ち帰る「けんこうカード」の裏には、15個のチェック項目があります。一年間を振り返り、健康や安全に気を付けて生活することができたか、チェックしてみましょう。

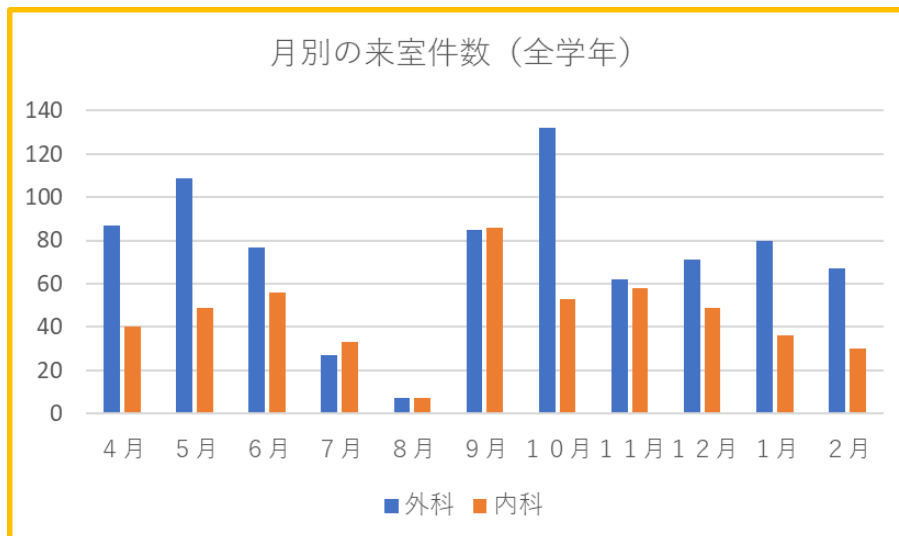
- 1 朝、決められた時間に起きることができた。
- 2 夜、決められた時間に寝ることができた。
- 3 食事の前や、トイレのあと、手が洗えた。
- 4 朝ごはんを食べてから学校に来た。
- 5 朝、ウンチをしてから学校に来た。
- 6 毎日歯をみがいた。
- 7 休み時間は、外で元気に遊べた。

・
・
・

- 15 毎日、元気に学校に来られた。



土合小学校・保健室の一年間



	外科	内科
4月	87	40
5月	109	49
6月	77	56
7月	27	33
8月	7	7
9月	85	86
10月	132	53
11月	62	58
12月	71	49
1月	80	36
2月	67	30
合計	804	497

☆主訴別ランキング☆

外科



- 1位 打撲 365件
- 2位 すり傷 172件
- 3位 ねんざ 119件

内科



- 1位 頭痛 134件
- 2位 気持ち悪い 94件
- 3位 腹痛 80件



けがが一番多かったのは10月でした。次いで5月、4月が多いという結果になりました。夏季は気温が高く、暑さ指数（WBGT）が熱中症予防運動指針の「危険」を指し、運動を中止したり、外遊びができなかったりしたため、けがが少なくなりました。

内科では、夏休み明けの9月が一番多いという結果になりました。夏休みは生活習慣が乱れがちになり、高温で運動不足にもなりやすいため、2学期が始まって学校のある生活に体が慣れるまでは様々な不調を起こしやすいと考えられます。

保護者の皆様には、元気チェックカードや歯みがきカラーテストなどの取組や、学校保健委員会、熱中症や感染症の予防など、学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。保健室では、今後も土合小学校の子どもたちの健やかな成長を見守って参りますので、引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

※保健室での手当のためにお貸しした、保冷剤や大判ハンカチなどがお手元にある方は、保健室にご返却をお願いいたします。