

ほけんだより 12月

長田小保健室

R6、12、6

文責 福崎



今年もとうとう最後の月になりました。1年間元気に過ごすことができましたか？2学期は、溶連菌とマイコプラズマ肺炎が流行し、出席停止になる人が多くなりました。

年末年始の行事は、楽しみも多く大人も子どもも生活リズムが崩れやすいえに感染症が心配です。手洗い、うがいを欠かさずに疲れが残らないようにしっかり休養を取ってください。

ゲームなどのしすぎを防ぎ脳を元気に保ちましょう。

冬休みに入るといつも以上にゲームやテレビの時間が増えてしまいがちです。ゲームばかり長時間していると、脳のなかで人間にとって大切な「前頭葉」という部分の働きが低下して感情のコントロールができなくなったり、判断力が鈍くなったりやる気が出なくなったりします。脳を元気に保つためには、ゲームをやり過ぎないことはもちろん、外で体を動かす、家の手伝いをしていろいろな体験することが大切です。

ゲームやテレビへの接触が多くなると

怒りっぽくなる



慌れっぽくなる



決断力、やる気の低下



市内でもインフルエンザがぼちぼち流行しています。咳、発熱、体のだるさなど朝から健康観察をお願いします。また、咳が出ている場合は、マスクを着用し咳エチケットのご協力をお願いいたします。

2学期保健室利用状況(9月~11月までの集計)

< 病気 のべ225人 >

- ①頭痛 82人
 - ②腹痛 45人
 - ③倦怠感 16人
- 咳 咽頭通と続きます



< けが のべ242人 >

- ①擦り傷 70人
 - ②打撲 51人
 - ③切り傷 16人
- 鼻血、刺傷と続きます

欠席数のべ 274人

1日平均4.5人欠席

感染症での出席停止数のべ 158人

1日平均2.6人の停止数

出席停止は、9月26人
10月77人です。11月
は55人。10月が最も
多く溶連菌28人、マイコ
プラズマ肺炎が49人の停
止数になります。

冬休みにチャレンジ！！

- ①なるべく、学校に行く時と同じ時間に起きる。
- ②毎日、朝ご飯を食べる。
- ③外から帰ったら手洗い うがいをする。
- ④ごはんを食べたら歯みがきをする。
- ⑤また、治療や専門医受診が終わっていない人は冬休み中に済ませる。
- ⑥携帯やゲームをする時間を決める。

