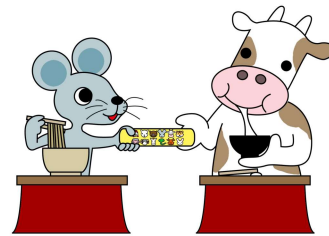




冬休み号



2020年もそろそろ終わりが近づいてきました。今年一年、どんな年だったでしょうか？いつもとはちがって、我慢の多い年でしたね。

2学期の生活をふりかえって、3学期を健康的に迎えたいですね。



2学期の保健室利用のまとめ

12/15現在、記録に残っている分の集計結果です。

単位：人

	8・9月	10月	11月	12月	合計
ケガ	127	106	108	65	406
病気	43	30	26	19	118
合計	170	136	134	84	524



来室が多かったのは・・・

ケガ

- 学年 《3年生》
- 曜日 《水曜日》
- 種類 《すりきず》
- 場所 《校庭》

病気

- 学年 《6年生》
- 曜日 《木曜日》
- 症状 《腹痛》

至急！受診を！！

歯科健診後、まだ治療していない人がいます。

【1・2年生】

18人

【3・4年生】

24人

【5・6年生】

25人

1日も早く受診しましょう。

新型コロナウイルス対策を心がけ冬休みを健康にすごそう

冬休みは、クリスマスにお正月とイベントも多く、いろいろな意味で「ゆうわく」の多いときです。「ゆうわく」に負けない意志をもって生活しましょう。生活リズムが乱れると、病気から体を守る「免疫力」が低下し、体調をくずしやすくなります。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症予防を心がけましょう。



寒い時でも換気をしましょう。

朝、夕方の検温と健康観察を忘れずにしましょう。（生活表に記録しましょう。）

昼間は体を動かして外で元気に遊びましょう。年末の片付けや大そうじのお手伝いしましょう。

特に混雑するところや感染対策が十分にとられていない施設やイベントには行かないようにしましょう。

夜寝る前のゲームはやめましょう。ゲームをするときは、日中の明るい時に時間を決めて行いましょう。

1日3食栄養バランスを考えて食べましょう。

歯みがきもわすれずに



夜早く寝て、朝は早起きをしましょう。規則正しい生活をしましょう。

発熱などの症状がある場合に受診できる医療機関を検索できます！！



埼玉県では、発熱などがある場合に受診し、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ両方の診療できる医療機関を「埼玉県指定診療・検査医療機関」と指定し、公開しています。状況にあわせて検索してください。事前に電話連絡をしてから受診しましょう。

【お願い】

保健所等から、家族または本人が濃厚接触者に該当する、あるいはPCR検査を受けるような場合には、速やかに学校または市教委に連絡してください。