



令和4年7月19日発行

白保小学校 保健室

夏休みも新型コロナ感染対策を

7月に入り、連日200名を超える感染者が出ており石垣市では新型コロナ感染が拡大警報が発出。医療逼迫が続く八重山病院は医療崩壊を宣言しました。そんな中で迎える42日間の長い夏休み。これ以上感染者が増えないよう、医療現場が普段通りの機能を果たせるようにするには、私たち一人一人が再度感染対策を徹底することが大切です。大勢で集まるイベントは控えながらも、家族だけで楽しめるイベントは計画できるはず。今年の夏休みは『ファミリーオンリーサマーデー』で上手に夏を楽しみましょう。2学期始業式、白保っこ全員が揃って迎えられよう感染対策頑張りましょう。

☆今月の保健目標☆
夏を健康に
すごそう

夏を元気に過ごすコツ

季節のものを食べよう



お風呂に入ろう



たっぷり寝よう



いっぱい笑おう



熱中症予防

かきくけこ

が まんは禁物



き ゆうに暑くなる日は注意

く ろい服は避けよう



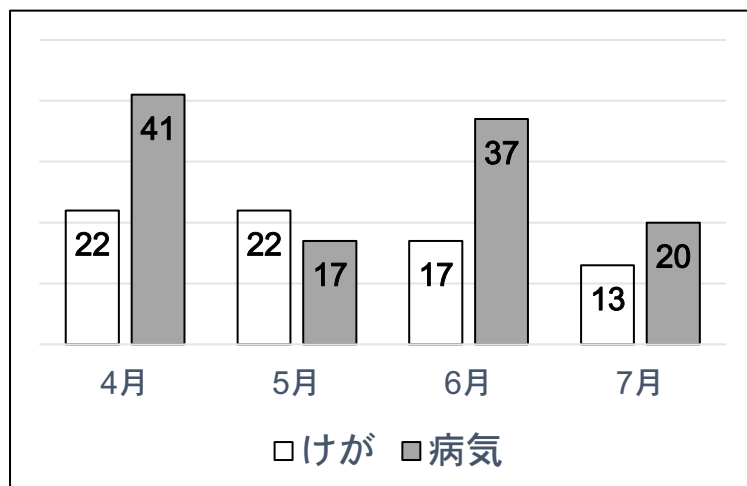
け んこうな人も油断しないで

こ まめに水分補給



マスクをはずして休憩することも忘れずに

1学期の保健室のようす



左のグラフは、1学期保健室にケガや病気で来室した児童の件数です。1日の平均来室件数4件。項目別でみると、ケガでは4月5月の来室が目立ちました。特に低学年のケガが目立ち、新学期のウキウキ感や初めての学校生活が影響しているのではと感じました。ケガで多いのは「すり傷・虫刺され・捻挫」です。中には家庭でのケガの手当をお願いする児童もいました。家庭でのケガは家庭で見ていただくと助かります。

病気では4月の来室が最も多かったです。春休み明けの生活習慣の乱れや環境の変化が要因かと思われます。6月はプール学習や体育後の来室が多く、暑さ疲労からくる頭痛が顕著でした。来室理由は「頭痛・腹痛・喉痛」が上位を占めています。曜日別でみると週明け月曜日と木曜日が最も多く、週末の生活リズムの乱れや、モチベーションが影響しているかと考えられます。

ぜひ、ご家庭でも1学期の子どもの様子をふり振り返りながら、心と体の健康に留意して頂きたいと思います。

裏面もあります

な つ や す
夏休みの生活
せ い か つ

