



ほけんだより

平成23年7月20日

普天間第二小 保健室



あしたから楽しい夏休み！

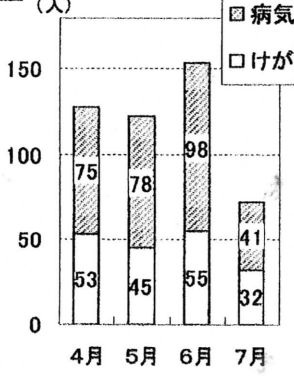
明日から楽しい夏休みですね。計画をしっかりとて、いろいろな事にチャレンジしてください。まだまだ暑くなる沖縄の夏。病気やケガ、事故なく健康な毎日であるよう願っています。



ほけんしつきろく 保健室の記録

1学期 4月~7月
1学期前半の保健室は、びょうき292人、ケガ185人全部で477人の来室がありました。病院受診したケガは、5件(骨折1件、挫創2件、打撲1件、その他1件)でした。流行性結膜炎での出席停止は2人(5年)でした。

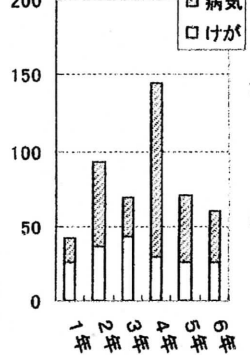
《月別保健室利用》



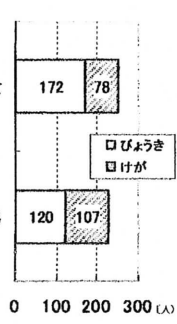
《症状別利用状況》

びょうき	
頭痛	177人
気分悪い	48人
腹痛	35人
吐気・嘔吐	17人
けが	
すり傷	53人
打撲	51人
切り傷	25人
さし傷	12人

《学年別》



《男女別》



夏休みの生活

元気に、健康に過ごすためにも、こんなことに気をつけようね！

●一日三食、きちんと食べる

朝寝坊して朝食を食べないなんてことがないようね。

●早起きをする

学校のある日の生活リズムを崩さないことが大切だよ。

●冷たいものをとりすぎない

暑いからってとりすぎると、おなかをこわしたり夏バテをしてしまうよ。

●外に出るときは帽子をかぶる

日焼け止めをぬるなど、紫外線対策も忘れずにね。

●クーラーの効いた部屋ばかりにいない

体温を調節する働きが低下する原因になるよ。

●歯みがきを忘れずに

歯の治療がすんでいない人は歯医者さんにも行っておこうね。

●適度な運動をする

汗をかいたら、水分もしっかり補給しておこう。

ながい休みをつめたいものやっぱりすすし過ぎない？みんな元気で新学期を迎えようね！

有効利用！食べすぎ飲みすぎ、要注意

規則正しい生活リズム

大切なのはクーラーの温度をチェックして！



健康診断の後、治療等が必要なお子さんには受診のお知らせをお渡したかと思います。まだ受診されていない場合には、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませていただけるようお願いいたします。