























# ほけんだより 夏休み号

## 1学期の保健室の利用状況です！



種類	学部	4月 (17日中)	5月 (17日中)	6月 (22日中)	7月 (8日中)	計
ケガ 	小	 1人	 3人	 8人	 2人	14人
	中	 14人	 11人	 19人	 4人	48人
	高 <small>1コあたり10人</small>	 5人	 5人	 13人	0人	23人
計		20人	19人	40人	6人	85人
病気 	小	 4人	 5人	 3人	0人	12人
	中	0人	 3人	 4人	 2人	9人
	高 <small>1コあたり10人</small>	 3人	 11人	 5人	0人	19人
計		7人	19人	12人	2人	40人
総計		27人	38人	52人	8人	125人



### <夏休みまでの保健室の様子>



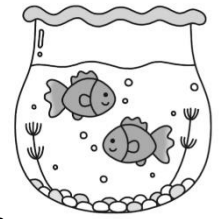
上の表は学部別、症状別の保健室来室状況です。6月は他の月に比べて登校日数も多かったため、来室が増えました。5月の運動会の時期は練習によるケガもありましたが、急に暑くなったため、体調不良も見られました。全校的に来室数は少なく落ち着いた学校生活が送れていることがわかります。

4月からの夏休みまでの期間、コロナの流行状況は変わらず、行事の変更も多々あり大変な中、お子さんの健康管理に御協力をありがとうございました。朝から体調が悪いのに登校してしまう方もみられず、感謝しております。コロナ対策の成果もあり、感染症の流行はみられません。

## 夏休み中の配付物について

夏休み中に保健室から配付するものです

- ①健康チェック表8月分：毎日記入をお願いします。
  - ②夏休み明け健康調査について：夏休み明けからの健康管理の参考にします。  
これから健康上注意することはないか、薬の変更や主治医からの指導等記入してください。
  - ③なつやすみはみがきカレンダー：色塗りやシールなどできる形で記入してください。
  - ④はやねはやおきおてつだいカレンダー：夏休み中の生活リズムの維持に御活用ください。
  - ⑤体重記録表：肥満度20%以上の方に配付いたします。
- ※③・④は夏休みのしおりに入っています。すべて授業始め日に担任まで御提出をお願いいたします。



## ペットボトル症候群(清涼飲料水ケトアシドーシス)に注意

スポーツドリンクや清涼飲料水など、糖分が含まれるものを大量に飲み続けると、疲労感、倦怠感、肥満、食欲不振、むし歯などが起こります。場合によっては、糖尿病を引き起こしてしまうこともあります。水分補給には、水や麦茶などがおすすめです。

また、市販のスポーツドリンクは、一般的に、糖分が多めになっています。かえって、腸への吸収はよくないといわれています。特に、砂糖よりも果糖ブドウ糖液糖は肥満になりやすいです。「体脂肪を減らす〇〇」「ノンカロリー」「カロリーオフ」等の商品は、人工甘味料や様々な添加物が含有されている場合が多いです。パッケージやCMよりも、内容を見るように注意が必要です。

## 9月の保健行事

日時	対象	内容
1日(水) 午前	小学部	発育測定
2日(木) 午前	中学部	発育測定
3日(金) 午前	高等部	発育測定
2日(木) 午前・16日(木) 午前 9日(木) 午前・30日(木) 午前	SC 喜多先生来校	SC(スクールカウンセラー)・SSW(スクールソーシャルワーカー)の先生のカウンセリングを受けたい場合は、担任・養護教諭までお知らせください。
9日(木) 午後	SSW 山田先生来校	

