

ほけんだより



令和5年3月3日
 思誠小学校 保健室

少しずつ寒さもやわらぎ、昼間は暖かく感じられる日も増えてきましたね。今年度も残り1か月となりました。3月は1年間のまとめと、次の学年の準備をする時期です。1年間を振り返ってみましょう。

思誠小学校では、現在インフルエンザにかかっている人が数名います。のどの痛み、鼻水などの風邪症状が出ている人も多いですし、3月は気温の変化も大きいので、体調をくずさないように気をつけましょう。

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



毎日、規則正しい生活リズムですごせた



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた、喧嘩しても仲直りできた

まとめ 今年度の保健室利用状況 (4月8日 ~ 2月28日現在)

けが



417



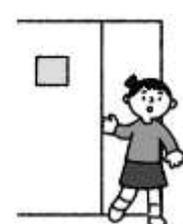
病気



245



一日平均



3.6



1年間、けがや病気がなく過ごせたでしょうか？今年度は、コロナウイルスに感染する人がたくさんいました。さらに、3年ぶりにインフルエンザにかかる人もいました。

新しい学年に上がっても元気に学校生活を送れるように、春休み中も病気やけがに気をつけて過ごしましょう。

大切に
しよう!

3月3日は「耳の日」です

耳の動き



音を聞く



体のかたむきを感じる

© 少年写真新聞社 2023

耳を大切に保つために・・・

- ヘッドフォンの音量はひかえめに。
大きな音は耳によくないだけでなく、
交通事故の危険もあります。



- 耳あかは白を決めて定期的に取ろう。
耳そうじはしすぎもNG。2～3週間に
1度程度に。



春休み中に治療をすませよう!

今年度4月に行われた歯科健診では、69人の人にむし歯がありました。そのうち、49人からは治療が終わったという報告をもらっています。しかしまだ治療が終わっていない人もいます。むし歯は放っておいても治りません。今までは小さかった穴も大きくなっていき、痛みも感じるようになってきます。今年度のうちに治しておきましょう!



保護者様

最近、岡山県や新見市で「感染性胃腸炎」に感染する人が多くなっています。「感染性胃腸炎」と診断された場合には出席停止となりますので、病院を受診された際に、医師にご確認くださいようお願いいたします。

花粉が多く飛ぶ季節になりました。



●花粉症チェック●

- かぜではないが、くしゃみがとまらない。
- 目がかゆくなることがある。
- かぜではないが、サラサラした鼻水が止まらない、鼻がつまることがある。
- かぜではないが、熱っぽい感じや頭痛がある。

★予防のポイント★

- ☆こまめに洗い流す。
手洗い・うがい・洗顔
- ☆外出時にはマスクやメガネを身につける。
- ☆室内に入るときは、頭や洋服についた花粉をはらい落とす。