



ふたば

ながたしょうがっこう
長田小学校

ほけんだより No. 13

R5. 3. 1 発行

がつ ほけんもくひょう けんこうせいかつ はんせい
3月の保健目標：健康生活の反省をしよう

3月に入り、少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。
今月は学年最後の月です。体調管理をしっかりと、最後まで気を引き締めて頑張りましょう。

ねんかん けんこう 1年間の健康チェック

1年間の健康チェックをしてみましょう。それぞれ10点満点にすると、どのくらいの点数がつかますか？
口の中に点数を書きましょう。3月も、下の10個のことに気をつけて生活しましょう。

清潔（せいけつ）

まいしよくこ
毎食後はみがきをした

点

てあら
手洗いうがいをしっかりした

点

ハンカチ・ティッシュを
いつも身につけていた

点

まいにちけんおん けんこうかんさつ
毎日検温・健康観察をした

点

心の健康（こころのけんこう）

げんき
元気にあいさつした

おはようございます！

点

とも
友だちと仲よくした

点

ストレスをためなかった

点



なんてん
何点だったかな？

生活習慣（せいかつしゅうかん）

はや はやお
早ね早起きができた

点

しょく た
3食しっかり食べた

点

そと げんき よくあそ
外で元気に遊ぶんだ

点

ごうけい
合計

てん
点

ほけんしつ ねんかん ようす ～保健室の1年間の様子～（令和4年4月～令和5年2月末）

保健室
1年間の来室者数

3708 人

病気での
来室者

842 人

けがでの
来室者

2048 人

- 病気の多い月：5月
- 病気の多い曜日：月曜日
- 多い病気
 - 1位 腹痛
 - 2位 気持ちが悪い
 - 3位 頭痛

- けがの多い月：9月
- けがの多い曜日：水曜日
- 多いけが
 - 1位 打撲
 - 2位 すりきず
 - 3位 ねんざ

病気・けが以外での来室者

- 着替え
 - 保健室相談 等
- 818 人

*学校生活のことや友達とのこと、その他
のことで悩みがあるときは、気軽に担任
の先生や保健室に相談しにきてね。

★毎日健康にすごせましたか？これからも規則正しい生活と
安全な生活を心がけて、けがや病気を防ぎましょう。

かぶんしょう ぜん 「花粉症」って何だろう？

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が鼻や目の粘膜について、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。かぜの症状と似ていますが、かぜが数日で治るのに対して、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間は、症状が出続けます。症状が長い間続く場合は、耳鼻科でみてもらいましょう。

げんいん しょくぶつ 原因となる植物

花粉には様々な種類があり、飛ぶ時期もそれぞれ異なります。



スギ・ヒノキ
(1～5月)



ブタクサ・ヨモギ
(7～12月)

他にも…イネ(一年中)、シラカンバ(3～6月)、ハンノキ(1～6月)など

かぶん と へいぶ の は こん な ひ 花粉がよく飛ぶのはこんな日

- ・晴れて気温が高い
- ・前の日が雨
- ・乾燥している日
- ・風が強い日



よぼうほうぼう 予防方法

①外出時はめがねやマスクなどで花粉から鼻や目を守りましょう。



②家に入る前に服についた花粉を落としましょう。



③家に入ったら、手洗い・うがい・洗眼を行いましょう。



保護者の皆様へ

① 今年度中に受診をお願いいたします。

今年度の定期健康診断後で「治療のお知らせ」をもらったお子様で、まだ病院に行っていない方は、3月中に受診をお願いいたします。特に、むし歯は痛みや異常を感じなくても進行し続け、放っておくと状態が悪化し、治療が難しくなる場合もありますので、早めの検査・治療をおすすめいたします。

② 検温・健康観察のお願いと欠席・遅刻等の連絡について

新型コロナウイルス、季節性インフルエンザ、胃腸炎等が流行しています。3月も毎日御家族で、朝夕の検温と健康観察をお願いいたします。引き続き、お子様の検温カードの提出もお願いいたします。また、お子様や御家族の体調が少しでも優れないときには、無理に登校せず、自宅で休養するか病院を受診してください。体調不良等による欠席・遅刻の連絡は、保護者連絡機能アプリでの連絡か、7時50分～8時10分の間に学校まで電話連絡をお願いいたします(長田小学校：82-1750)。

③ 一年間、大変お世話になりました。

毎日の御家庭での検温や健康観察、保健関係書類の提出、健康診断後の治療、毎日のハンカチ・ティッシュの準備など、学校保健活動に御理解と御協力をいただき、誠にありがとうございました。長田小学校の子どもたちが毎日元気に過ごせているのは、保護者の皆様の御協力があってこそです。来年度も学校と御家庭で協力してお子様の健康管理に努めていけたらと思います。よろしくをお願いいたします。