



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

R6. 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、最後まで気を引きし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)

<p>まいしょくご 毎食後はみがきをした</p> <p>点</p>	<p>てあら 手洗いうがいをしっかりした</p> <p>点</p>	<p>ハンカチ・ティッシュを いつも身につけていた</p> <p>点</p>	<p>まいあさ とうこうまえ けんこう 毎朝、登校前に健康 かんさつ 観察をした</p> <p>点</p>
---------------------------------------	---------------------------------------	--	---

心の健康 (こころのけんこう)

<p>げんき 元気にあいさつした</p> <p>おはようございます!</p> <p>点</p>	<p>とも なか 友達と仲よくした</p> <p>点</p>	<p>ストレスをためなかった</p> <p>点</p>	<p>なんてん 何点だったかな?</p>
---	------------------------------------	-----------------------------	--------------------------

生活習慣 (せいかつしゅうかん)

<p>はや はやお 早ね早起きができた</p> <p>点</p>	<p>しょく た 3食しっかり食べた</p> <p>点</p>	<p>そと げんき よくあそ 外で元気に遊んだ</p> <p>点</p>	<p>ごうけい 合計</p> <p>てん 点</p>
--------------------------------------	-------------------------------------	--	------------------------------------

ほけんしつ ねんかん ようす ～保健室の1年間の様子～ (令和5年4月～令和6年2月末)



- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 病気の多い月：6月 病気の多い曜日：火曜日 多い病気 <ul style="list-style-type: none"> 1位 頭痛 2位 腹痛 3位 気持ちが悪 | <ul style="list-style-type: none"> けがの多い月：5月 けがの多い曜日：金曜日 多いけが <ul style="list-style-type: none"> 1位 打撲 2位 すりきず 3位 ねんざ |
|--|--|

びょうき いがい らいしつしゃ
病気・けが以外での来室者

- 着替え
- 保健室相談 等 999 人

がっこうせいかつ ともだち ほか
*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 きせつ 花粉症の季節です



2月の半ばごろから、目のかゆみや鼻づまりなどで保健室に来る児童が増えてきました。花粉症患者が年々増加していると言われていますが、保健調査票などを見ると、長田小学校でも花粉症の人が多そうです。少しでも快適に過ごすことができるよう、こんなことに気をつけましょう。

① 天気をチェック

出かける前に、天気や花粉の状況をチェックしましょう。

- 気温が高い晴れの日
- 風が強い日
- 乾燥している日
- 雨がふった翌日 などは花粉が多く飛びます。



② 時間に注意

出かける時間に注意です。花粉が舞い上がる昼間と、上空に舞い上がった花粉が落ちてくる夕方には注意です。



③ 洗濯物に注意

洗濯物は外に干すと花粉がつくので、部屋干しにするか、取り込むときにしっかりといて花粉を落とすようにしましょう。



④ 服装の準備

ぼうし・めがね・マスクなどを着用し、花粉が体に入らない工夫をしましょう。また、外から帰ったら、花粉をよく払い落としましょう。



⑤ 花粉を洗い流す

帰宅したら、うがい・手洗い・洗顔で花粉を洗い流しましょう。空気清浄機は玄関に置き、入ってきた花粉がすいとれるようにすると良いです。



⑥ 部屋を加湿する

部屋を加湿すると花粉が空気中に舞うのを防ぐことができます。



★それでもひどいときは・・・

病院を受診し、適切な対応や指導を受けましょう。

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 登校前の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、感染性胃腸炎、溶連菌感染症などが流行しています。毎日登校前に、お子様の健康観察をお願いいたします。体調が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40分～8時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。

登校前のお子様の健康観察、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。よろしくお祈りいたします。