

ほけんだより 3月

ほけんもくひょう
<保健目標>
けんこうせいかつ
健康生活の
ほんせい
反省をしよう

越廼小学校 保健室

令和5年3月3日

No. 1 3

寒さは感じますが、少しずつ気温も上がり春を感じられるようになってきました。今の学年で過ごすのもあと1ヶ月となりました。みなさんの様子をみると、1年間で心も体も大きく成長しましたね。残り少ない今年度を元気にすごすために、早ね早起きやバランスの良い食事など、生活リズムを整えて生活するようにしましょう。

花粉症の季節です

今年も花粉症の季節がやってきました。花粉症は、花粉が飛ぶ季節にだけ、くしゃみや鼻水などの症状が出るアレルギーの病気です。小学生のみなさんも、大人と変わらないくらい症状が出る確率が高くなっていると言われています。また、今年例年と比べて、花粉が飛ぶ量が多くなる予想が出ています。花粉症かな?と思ったら、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

花粉症の症状

くしゃみ

鼻水

目のかゆみ

鼻づまり

目のはれ・涙

のどのイガイガ



花粉症の予防方法

マスクやぼうし、めがねなどで花粉が体に入るのを防ぐ。



家に入る前に、服や髪の毛について花粉をはらう。

家に帰ったら、手あらいやうがいをしっかりとこなう。



部屋の加湿をしっかりとする。

しっかり睡眠をとったりバランスの良い食事をしたりして、生活リズムを整える。



保健室の1年間

今年の1年間は、みなさんにとってどんな年になりましたか？あつという間に1年が過ぎ、また新しい1年がスタートします。今年度をふりかえって、たくさんの思い出をまた聞かせてくださいね。保健室を利用した人も利用しなかった人も、みなさんが健康に1年間過ごしてくれたことが何よりうれしいです。これからも、元気で明るい越廼っ子でいてくださいね！

けがでの来室人数



206人

1番多かったけがは・・・

打撲



体調不良での来室人数



83人

1番多かった症状は・・・

腹痛、気分不良



6月 歯みがき指導

10月 学校保健委員会



保護者の方へ

今年度もあと1ヶ月となりました。昨年度に引き続き、コロナ禍の中、保護者の皆様には、毎日の検温、けんこうかんさつカードへの記入、マスクの着用など、ご負担をお掛けするところが多くありましたが、ご協力いただきまして、大変ありがとうございました。保護者の皆様のおかげで、出席率は98%と素晴らしい結果となりました。今後、新型コロナウイルスの5類移行に向けて、学校生活も大きく変化することが予想されます。保護者の皆様には、引き続きご協力をいただくことが多いとは思いますが、今後ともよろしく願いいたします。