

すこやか

No.20 R7.3.12

屋代小学校 保健室

★表は児童むけ、裏はおうちの方むけになっています。

令和6年度の登校日も残りわずかとなりました。1年前よりも、体が大きくなり、できることも増え、たくさん成長できたのではないのでしょうか。もうすぐ春休み。4月に向けて心と体の準備をととのえましょう。



1年間をふり返ろう



- ★チェックが 6こ 【健康100%】 とてもすばらしい!これからもこの生活をつづけましょう。
- ★チェックが 4~5こ 【健康 70%】 がんばりました。もう1つできるように気をつけてみよう。
- ★チェックが 0~3こ 【健康 30%】 もう少しがんばりましょう。まずはできるものから!



☐ 早ね早起きができた



☐ 1日3食しっかり食べた



☐ 時間を決めてゲームをした



☐ 毎日歯をみがいた



☐ 体を動かしてあそんだ



☐ 手洗い、マスク、換気に気をつけた

保健室の1年間

いちばん多かったケガ

すりきず

ケガの多い場所

★ 教室

★ 体育館

★ ろう下・階段



いちばん多かった症状

ずつつ頭痛

意外とケガが多いのが「ろう下・階段」です。走っていたり、階段であそんでいたりと、防げるケガが多いようです。来年度も、生活リズムやルールに気をつけて、安全に、健康にすごしましょう。

ちなみに! すりきずやねんざなど、学校でケガが多いのは10月です。どうしてかわかりますか?





使い込んで古くなってしまったものや、サイズが小さくなったもの、新しく必要なものなど、春休みの間に確認し、準備をお願いします。

また、4月になると健康診断が始まります。目、歯、鼻、耳など休みの間に治療しておきましょう。

新学期に備え、のんびりしたり、好きなことに時間を使ったり、心のリフレッシュも忘れずに♪

✓ 靴や服のサイズの確認



✓ 新年度の準備



✓ 気になるところの治療



✓ 身の回りの整理



春休みも感染症にご注意ください ⚠

今年度は、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、手足口病、マイコプラズマ肺炎、ヒトメタニューモウイルス感染症など、様々な種類の感染症がみられました。人の往来が増える春休み、体調管理を万全に、元気に過ごしてください。

【ヒトメタニューモウイルス感染症】

・鼻水 ・発熱 ・咳 ・喘鳴（ゼーゼー）等
潜伏期間は4～5日ほどです。一般的な風邪同様、飛沫感染で感染します。基本的な手洗い・うがい・換気・マスクなどで予防しましょう。

花粉症？ カゼ？ セルフチェック



花粉症

- ☐ くしゃみが発作的に連続して出る
- ☐ 透明でサラッとした鼻水
- ☐ 熱はないか、あっても微熱
- ☐ 目のかゆみや、涙が出る
- ☐ 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- ☐ 症状が2週間以上続いている

カゼ

- ☐ 時々くしゃみが出る
- ☐ 黄色く、ねばりけのある鼻水
- ☐ 微熱や高熱がある
- ☐ のどに痛みがあったり、せきが出る
- ☐ 時間に関係なく症状が出る
- ☐ 症状は数日でおさまる

保健室からのお知らせ 🌱

今年度も毎日の健康管理やマスク等の準備、生活リズムの取り組みなど、保護者の皆様には1年間を通してご協力いただき、大変ありがとうございました。心配されたインフルエンザですが、3学期の大きな校内流行はなく、元気にまとめの時期を過ごすことができました。

来年度も子どもたちが健康で、安全な学校生活を送ることができるよう、精一杯取り組んでまいります。よろしくお願いいたします。

