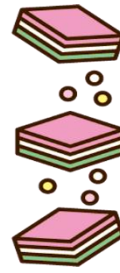




ほけんだより3月



令和7年3月3日
見沼小学校 ほけんしつ

今年度最後の保健だよりです。この1年、みなさんにとってどんな1年でしたか？健康に、そして大きなけがもなく過ごせましたか？

さて、6年生はもうすぐ卒業です。1～5年生は新しい学年になります。今月を1年のしめくくりの月として健康に過ごし、4月からの新しいスタートにそなえましょう。

ほけんもくひょう けんこう かんが 3月の保健目標 健康な1年だったか考えよう

1年間の生活を

ふりかえてみよう

できたものは、をつけてね。いくつついたかな？



毎朝朝ごはんを
しっかり食べた



早寝早起きをした



外で元気に遊んだ



うがい・手洗いが
しっかりできた



大きなけがや病気を
しなかった



友達と仲良く遊んだ



体（つまなど）いつも
清潔にしていた



ストレスをあまり
ためなかった



保健室の 一年間

今年度保健室を利用した人は・・・

全部で1145名(2月28日現在)でした。

昨年度は1127名だったので、人数が増えました。



けがをした人 計751名

(昨年度 740名)

けがでの来室ではすり傷が一番多く、次に打撲、ねんざが多かったです。

週の後半になるとけがが増えてくる傾向にあります。週の後半になると疲れがたまりやすく、けがに繋がる可能性があります。体をしっかり休ませるためにも早寝を心がけましょう。

具合が悪くて来た人 計394名

(昨年度 387名)

具合が悪く来た人では頭痛が一番多く、次に腹痛、気持ち悪が多かったです。

こちらもけがと同様、週の後半から来室が増えてくる傾向があります。

保健室で聞き取りをすると「寝るのが遅かった。」とお話ししてくれることがあります。なるべく早く体を休ませましょう。

花粉症を予防しよう

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、ふれたりすることで、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が起きます。そのため、花粉症の症状を軽くするには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

※ 主な症状 ※

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ



花粉を体に入れないためのポイント

花粉が付きにくい服装



室内に花粉を持ちこまない



外から帰ったら手洗い・うがい

