

ほけんだより



令和6年3月1日

小金井市立小金井第三小学校

保健室

先月は、インフルエンザ及び発熱や嘔吐などの風邪症状の児童が多く、学級閉鎖をしたクラスもありました。保護者の方にお迎えをお願いすることがありましたが、多くの保護者の方がすぐに対応してくださり感謝いたします。

さて、今年度もあと1か月となりました。もうすぐ春休みです。春休み中も生活リズムを崩さず、元気に新学年を迎える子供たちに会えるのを楽しみにしています。

3月の保健目標

1年間の健康を振り返ってみよう



1年間をふりかえり、次の学年へ向けて

できることを考えてみよう。

健康カードについて

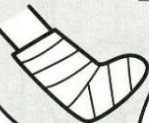
定期健康診断や身体計測の結果を記録する健康カードが、次年度より廃止となります。

次年度からは、定期健康診断などの結果を印刷し、記載内容が外から見えないような形で配布することになりました。今後、健康カードは学校では使用しませんので、成長の記録としてご家庭で大切に保管していただくと幸いです。



1年間元気にあっせした？ 健康チェック

大きなケガ・病気をしなかった



早寝早起き
ができた



手洗い・うがいを
続けた



1日3食
(とくに朝食)を
毎日とった



お菓子・ジュースは
ひかえめにした



運動などで
体をよく
動かした



ほぼ毎日、
うんちをした

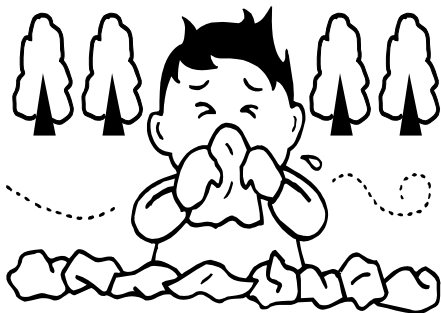


健康診断で
見つけた
病気などを
なおした



☆できたこと・
あまりできなかったことをしっかり見直し、4月からの生活につなげていってください！

かふんしょう きせつ 花粉症の季節です



3月の気温が高い日、風の強い日は、花粉の飛散が多くなります。花粉症の症状が出やすい時期です。

<症状は？>目や鼻の症状が中心です。

目の症状・・・かゆみ、涙が出る、目が赤くなる

鼻の症状・・・くしゃみ、鼻水、鼻詰まり（3大症状）

他に、かゆみ、咳全身のだるさ、微熱が出ることもあります。

対策は ①花粉を体につけないこと（マスク・ゴーグル・ツルツルした上着、洗い流す）②症状に合った治療を受けることです。

保健室でできる処置は限られ、治療やお薬を使うことができません。

ご家庭でお子さんの体調を見ていただき、不調のときは早めに専門医を受診するようお願いいたします。病院の飲み薬や目薬は、お昼の分があれば、学校へ持ってきてください。その際は、ティッシュペーパーも忘れずに持たせてください。



花粉症対策も、やっぱり毎日の生活リズムから

症状をなるべく軽くするために、「体の調子をいい状態に保つこと」、すなわち「早寝早起き」「3度の食事」「適度な運動」を基本とした毎日の生活リズムを守ることが大切です。

完全に治すことが難しいとされる花粉症。だからこそ症状がなるべくひどくならないように普段から気を付ける必要があります。自分の生活を振り返って改善してみてください。

～今年度の保健室の利用のようす～

- ★多かったけが・・・擦過傷（すりきず）、打撲（うちきず）、捻挫（ねんざ）
- ★けがの多かった場所・・・校庭、教室、体育館
- ★けがの多かった時間・・・休み時間、体育
- ★多かった病気・・・頭痛、だるさ、気持ち悪い



医療機関へ受診するようなけがもありました。

体育の跳び箱や図工でハサミを使用する際のけがや、掃除中に机が倒れたり物が落ちてきたりしてけがをした、ということがありました。

その他、低学年で多いのは登校中のけがです。走っていて友達にぶつかったり、前に倒れたりしてけがをしていました。登校中はランドセルを背負っており、前方に体重がかかりやすくなります。大けがにつながることをないように走って登校せず、時間にゆとりをもって登校できるようお願いいたします。

保護者の皆様、今年度も児童の健康教育についてご協力ありがとうございました。