

# 3がっ ほけんだより

令和5年2月28日(火)  
横浜市立上郷小学校

保健室の陽だまりに温かさを感じる日も多くなり、春の訪れを感じています。子どもたちは、それぞれ卒業や進級に向けて、残りの学校生活を楽しく過ごせていますでしょうか。

今年度は、本校の保健教育活動にご理解・ご協力ありがとうございました。特に、感染症対策では、毎日の検温や来校時の手指消毒、ご家庭での健康管理などたくさんご協力頂きました。

おかげさまで、上郷小学校では、子どもたちが大きなけがや病気をすることなく、元気に毎日を過ごすことができます。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。






## かふんしょう たいさく 花粉症の対策をしよう!

花粉症は、植物の花粉を吸いこむことで、鼻水やくしゃみなどの症状がおこるアレルギー反応のひとつです。目がかゆくなったり、体がだるくなったりすることもあります。今は、花粉症ではない人も花粉を大量にあび続けると、突然、発症する可能性があります。

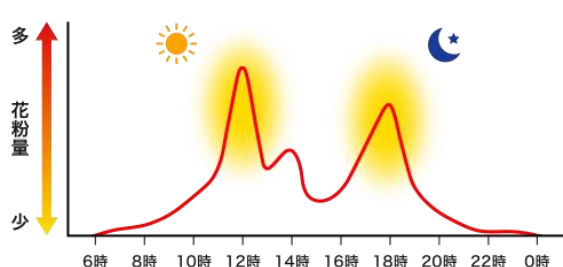
花粉症にならないために、また、症状を軽くするために大切なことは、症状が出る前から、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることです。

### かふん からだ い たいさく 花粉を体に入れない対策

<p>①外に出るときの服装</p>	<p>②外から帰ったとき</p>	<p>③室内に花粉を持ちこまない</p>
<p>ぼうし めがね マスク さらさらとした素材の服</p> 	<p>手洗い・うがい かおをあらう 顔を洗う 鼻をかむ</p> 	<p>花粉は玄関や外で落としましょう。 ④室内をまめにそうじする 室内の花粉やほこりを取りましょう。</p> 

### かふん と 花粉が飛びやすいとき

天候や時間帯により、日によってや1日の中でも、飛ぶ花粉の量は変わります。天気予報や花粉量を予測するインターネットの情報ページなどを活用し、多く飛びそうな日はできるだけ室内で過ごすなどの工夫をしましょう。



#### 【花粉量が多いのは…】

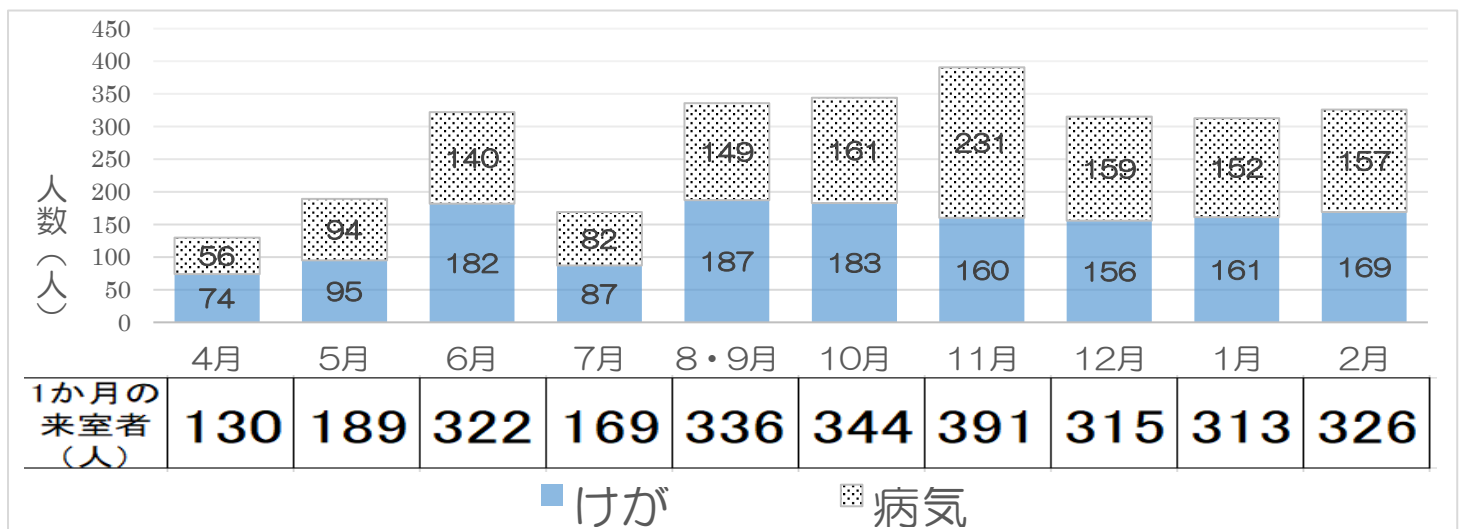
- ◎1日の中では、お昼の前後と夕方の方の2回
- ◎雨が上がった次の日、気温が高くなった日
- ◎気温が高い日が続いた日
- ◎空気が乾いていて、風の強い日

【3月の保健目標】  
健康・安全生活の反省をしよう

令和4年度  
保健室利用  
まとめ

今年度に保健室を利用した人数をまとめました。

みなさんは、何回けがをしたかな？毎日体調をくずさずに元気に過ごせたかな？1年間をふりかえってみましょう。保健室では、みんなのおかげで大きなけがや病気もなく過ごせました◎



○来室者数が1番多かった月…11月

○けがが1番多かった月…8・9月 \* 1番多かったけがは、「だぼく」でした。  
休み時間に友達と遊んでいて頭をぶついたり、かべやつくえにぶつける人が特に多かったです。

○病気が1番多かった月…11月 \* 1番多かった病気は、「腹痛・気持ち悪い・嘔吐」でした。  
朝排便がなくておなかが痛くなったり、胸がムカムカして気持ち悪くなる人が多かったです。

なんと、1年間で保健室を利用したのは・・・全員で2835人！！

昨年度と比べると来室者がとても増えています。けがや体調不良だけでなく、心を休ませる場所として利用する子どもが増えています。だれもが安心して過ごせる保健室にするために、一人ひとりがルールやマナーを守って、思いやりのある行動を心がけてくれると嬉しいです。

〈春休み中の健康観察のお願い〉

春休み中も毎朝体温を計測し、健康観察票に記入をしてください。お子様が新型コロナウイルス感染症(陽性)と診断された場合は、学校に連絡をしてください。

連絡先 横浜市立上郷小学校 TEL 894-0761 ( 平日 8:30~16:30 )

※6年生…入学式の健康観察については、各進学先の中学校の指示に従ってください。

陽性の連絡をする場合は、3/31までは上郷小学校へ、4/1以降は、進学先へお願いします。