

3がっ ほけんだよい

令和 6 年 3 月 8 日 (金)
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。

今年度も、本校の保健教育活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございました。ご家庭での健康観察やご指導のおかげで、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ています。今後も、ご家庭と連携を取り、子どもたちがより健康を意識した生活を送れるように保健教育活動を充実させていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



花粉症の対策をしよう!

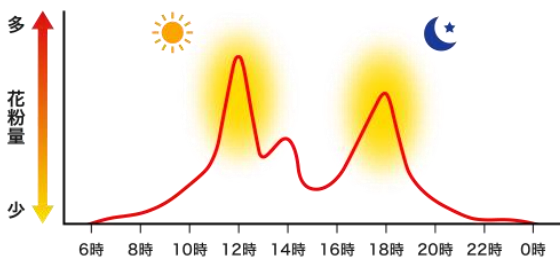
花粉症は、植物の花粉を吸いこむことで、鼻水やくしゃみなどの症状がおこるアレルギー反応のひとつです。目がかゆくなったり、体がだるくなったりすることもあります。花粉を大量にあび続けると、突然、発症することもあります。花粉症にならないために、症状を軽くするためには、症状が出る前から、できるだけ花粉を体内に入れないことが大切です。

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>手あらい・うがい 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>

花粉が飛びやすいとき

天候や時間帯、日によってなど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



れいわ ねんと
令和5年度

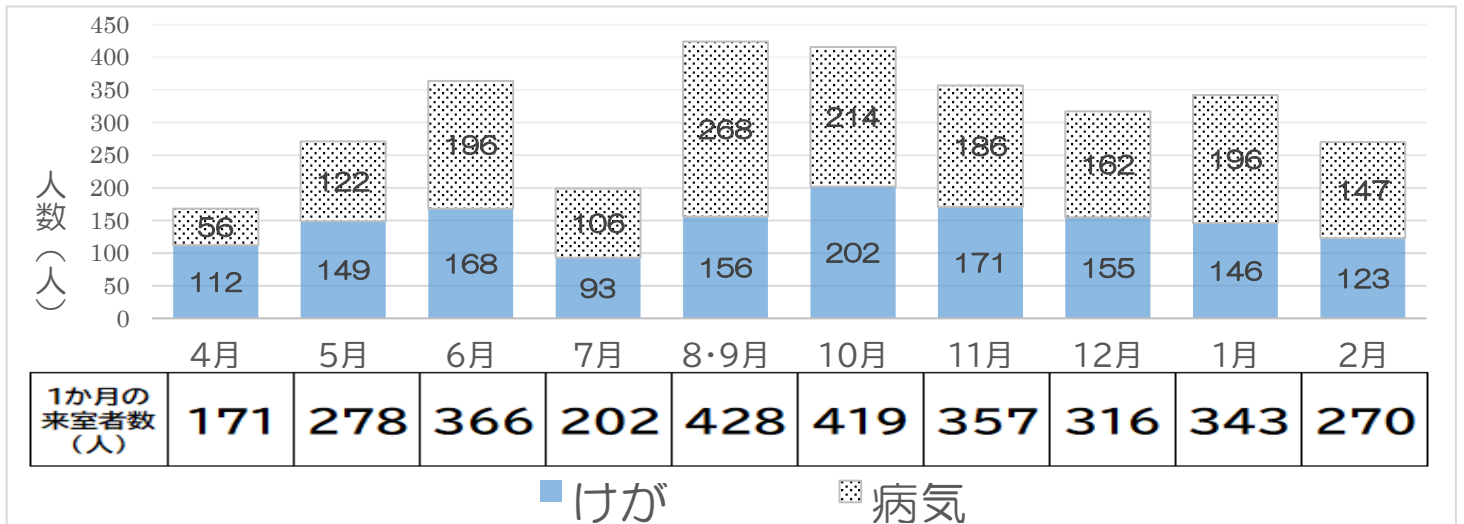
ほけんしつりょう 保健室利用

まとめ

がつ ほけんもくひょう
【3月の保健目標】
けんこう あんぜんせいかつ はんせい
健康・安全生活の反省をしよう

こんねんど ほけんしつ りょう にんずう
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◎



らいしつしゃすう ばんおお つき がつ
○来室者数が1番多かった月…8・9月

ばんおお つき がつ
○けがが1番多かった月…10月 *1番多かったけがは、「だぼく」でした。

やす じかん ともだち あそ あたま
休み時間に友達と遊んでいて頭をぶついたり、かべやゆかにぶついたりする人が多かったです。

びょうき ばんおお つき がつ
○病気が1番多かった月…8・9月 *1番多かった病気は、「腹痛・気持ち悪い・嘔吐」でした。

あさはいべん
朝排便がなくておなかが痛くなったり、ムカムカして気持ち悪くなったりす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**3150人**！！

さくねんど くら らいしつしゃ ふ
昨年度と比べると来室者が増えています。けがや体調不良だけでなく、心を落ち着かせる場所として利用する子どもが増えています。だれでも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。

〈年度はじめに向けてのお願い〉

年度末に健康手帳と保健調査票を返却します。保健調査票は、お子様の現在の様子を記入してください。（*結核に関する欄と学年のサインの欄の記入漏れが多いです。必ず内容を確認してください。）新学期になりましたら、期限までに必ず提出をお願いします。