

令和6年3月8日
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校
校長 松永 淳子
養護教諭 萩原 愛花

ほけんだより 3月

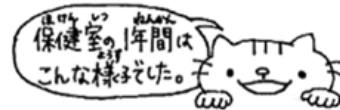


今年度ものこりわずかとなりました。みなさんにとってこの1年はどんな年でしたか？4月のころよりできるようになったこと、来年度はもっとがんばりたいと思うようになったことなど、たくさんあると思います。心も身体も大きく成長した自分をふりかえりながら、最後まで元気に過ごしてよい1年の締めくくりができるよう体調管理に気を付けて生活しましょう。

おうちのひととよみましょう。



保健室の1年間



けがをして、保健室を利用した人
1268人
いちばん多かったけが
だぼく（ぶつけた）



具合が悪くて、保健室を利用した人
735人
いちばん多かったのは
頭痛（あたまがいたい）



この1年間、打撲によるけがで保健室を利用する人が多かったです。2月に行われた健康会議でもけがが多いことに触れ、けがを防ぐためにできることを考えました。廊下を走らない、室内で鬼ごっこをしない、などきまりを守り、安全に過ごせるようにしていきましょう。

<1~5年生の保護者の方へ>

- ・児童保健調査票を返却いたします。**お子さんの健康状態(既往歴も)、結核問診欄、連絡先などを更新して**ご提出ください。新年度、新しい担任に提出をお願いいたします。
- ・健康面において学校で配慮が必要なお子さんは、医師の記載による「学校生活管理指導票」の提出が必要になります。健康面で心配なことがありましたら、養護教諭までご相談ください。

★インフルエンザが流行っています★

現在、瀬戸ヶ谷小学校ではインフルエンザのB型が流行しています。注意しましょう。

症状

高熱・寒気 関節・筋肉のいたみ 頭痛 のどのいたみ 腹痛 鼻水



かぜ・インフルエンザに限らず、多くの感染症で手洗いは効果的な予防法です。石けんであらう、ウイルスを再びつけないよう、しっかりハンカチでふきましょう。食事や睡眠に加え、運動することも免疫力をアップさせるために重要です。

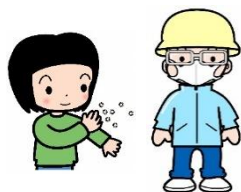
★子どもにも増えている花粉症★

最近、花粉飛散についてのニュースが増えてきました。今年は、特に花粉が多く飛散し、今まで花粉症ではなかった人にも症状が現れる可能性があるそうです。2～3月はスギ花粉が多く飛散します。症状がひどくなる前に対策をしましょう。かぜなのか、花粉症なのかの判断がつきにくいということがあるかもしれません。症状について知っておくことが大切です。



～花粉症セルフチェック～

- 鼻水が水のようにさらっとして透明
- くしゃみが連続して出る
- 目のかゆみや充血もある
- 花粉の飛散時期に症状が2週間以上続く
- 熱はない



左のような症状が見られる場合は花粉症が疑われます。小児科や耳鼻科を受診しましょう。発熱がある場合には、感染症等も考えられます。また、黄色や緑色の鼻水が長期間出る場合は、副鼻腔炎になっている可能性があるため、早めに医療機関を受診しましょう。

★3月9日はサンキューの日(ありがとうの日)★

ありがとうという言葉は、言われた方も、伝えた方も心が温くなる素敵な言葉です。今までなかなか言えなかった人も、1年間お世話になった人に感謝を伝えられるとよいですね。

毎月のほけんだよりを見ていただき、ご家庭ですぐに指導していただいたり協力していただいたりしたおかげで、子どもたちが安心して学校生活を送ることができました。1年間ありがとうございました。

