

# ほけんだより 3月

令和5年3月1日  
大田区立東糀谷小学校  
校長 菊原 寛之  
保健室

## いちねんかん 一年間、がんばりました！

この一年間、泣いたり、笑ったり、怒ったりと、みなさんいろいろなことがあったと思います。その一つ一つの経験がみなさんの心の成長につながっています。一年の区切りに、「一年間よくがんばりました！」と自分をほめてあげましょう。そして、気持ちを新たに、来年度を迎える心の準備をしましょう。

## がつ ほけんもくひょう 3月の保健目標

ねん けんこうせいかつ 1年の健康生活を  
かえ ふうり返ろう



## ほけんしつ 保健室の1年間



※2月24日まで



けんすう ケガの件数

1447 けん件



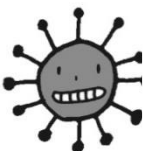
ごうけい 合計の利用者数

2538 けん件



びょうき 病気の件数

1091 けん件



1日平均約13.6人の人が保健室を利用しています。

保健室に行く時、担任の先生に言うてからことが行かれましたか？「友達に言うてもらっている」ではなく、自分の口で先生に伝えてから来てくださね。

けがをしたとき、まず洗ってから保健室に来る人が多くなりました。そして、けがの話や自分の体の様子についてみなさん説明がとても上手になりました！

はい  
いいえ

はや はや  
早ね早おきが  
できた

スタート

す 好ききらいを  
しなかつた

そと 外から戻つたら、  
てあらし 手洗い・うがい  
をした

こまめに  
からだを  
うご 動かした

じょうず ストレスを上手に  
かいしょう 解消した

テレビやゲームは  
じかん 時間を決め、  
それをまも 守った

けんこうてき とても健康的な  
ねん 1年でしたね！

けんこう まずまず健康な  
せいかつ おく 生活が送れましたね

できそうなどころから  
か 変えていきましょう

いま せいかつぜんたい  
今の生活全体を  
みなお 見直してみましよう

けんこう 健康にすこせたが、  
ねんかん せいかつ 1年間の生活をふうり返ってみよう

## 保護者のみなさま

本年度も、保健活動に御理解・御協力いただき、ありがとうございました。この1年保健室から、けがをして泣いていた子、傷口を洗ってから保健室に来るようになった子、けがの様子の説明が上手になった子などなど、日々、様々な場面で子供たちの成長を実感することができ、大きな喜びを感じる1年となりました。

進級にあたり、楽しみにしている子はもちろん、ほんやりとした不安を感じている子もいるようです。できていることは、できるようになったこと、たくさん褒めてあげたり、できないことは一緒に解決法を考えてあげたり、お子様と一緒に1年間を振り返っていただき、新しい学年に備えていただければと思います。

### 2月の出席停止の状況

#### ・インフルエンザA型 8名

本校では、先月はインフルエンザの流行が落ち着きました。大田区内の学校では、学級閉鎖をした小学校もあったようです。

## 花粉症対策について

今年も花粉症シーズンとなり、お子さんはもちろん、ご家族でもくしゃみ・鼻水・目のかゆみなどにお悩みの方が多いかと思います。

花粉症の主な対策としては、マスクやゴーグル、ツルツルした上着、家に入る前に花粉をはらうなど『花粉が体につきにくくすること』。そして、もし花粉が体の中に入っても『症状が軽くすむようにすること』があげられます。「早寝早起き」「栄養バランスの整った食事」「適度な運動」を基本とした毎日の生活習慣を改善し、体の調子をよい状態に保つことが症状の軽減につながります。



花粉症は、完治が難しいケースが多いといわれています。症状が強い場合は医療機関での受診も視野に入れつつ、少しでも抑えられる、普段の生活の中でできる対策を、ご家族みなさんで実行していただければと思います。

今年度中に学校でけがをし、  
医療機関を受診された方

### スポーツ振興センターの 申請漏れはありませんか？

スポーツ振興センターは、けがをした日から2年間で災害給付金の対象となります。手続きをしておらず、申請を御希望の方は、今年度中に保健室まで御連絡ください。



## 脳貧血にご用心!



3月～4月は式典行事が続きます。緊張も手伝ってか、式当日だけでなく練習時も含めて、貧血（脳貧血）で具合が悪くなって保健室に連れられて来室したり、休養したりする光景がよくみられます。ただ幸い、ほとんどの場合は少し休めばすぐ快復しています。

こうした脳貧血の多くはストレスによる自律神経の不調が主な原因とみられていますが、もちろん、そのときの体調も大きな要因となります。睡眠不足、偏った食生活、衣服など寒さ対策の不備…緊張するのはある程度仕方ないとしても、これらは自分で簡単に改善できることかなと思います。

もし突然倒れて頭を打ったりしたら、もっと深刻な事態にもなりかねません。自身の体調をはじめ、しっかり準備を整えたうえで大切な行事に臨んでほしいと思います。