

(家庭数) 家のひとといっしょに読みましょう。

ほけんだより

No.12

令和6年3月21日
大田区立梅田小学校
校長 金高 俊哉
養護教諭



早いもので今年度も終わりを迎えようとしています。

この1年間もたくさんの人が保健室に来ましたが、入室時の「失礼します」、退室時の「ありがとうございました」など気持ちのよいあいさつができた、傷口を洗って来たりと来室ルールを守り利用できる人が増えて嬉しかったです。ぜひ今後も続けていってくださいね。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。6年間で1番身長が伸びた人の記録は・・・44.2 cmでした。心も体も大きく成長しましたね！小学校で学んだこと、経験したことを力にして中学校でも頑張ってください。応援しています。

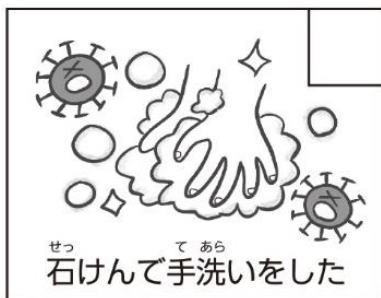


1年間の生活を振り返ろう

みなさんはこの1年間、健康に気を付けて生活することができましたか。下の表を見て、「できた」と思うものに○をつけましょう。

1年を振り返ろう！

「できた！」と思うものに
○をつけてね



うらめん
裏面もあります


保健室の1年間

R5.4.5~R6.3.9

保健室の利用者数
4,229人
でした



ケガで来た人
3,121人
一番多かったケガ
打撲



体調が悪くて来た人
919人
一番多かった症状
頭痛



来た人が多かった月
10月
526人



けがが多かった時間・・・休み時間1,466件 けがが多かった場所・・・校庭1,495件
けがが多かった曜日・・・木曜日
けがが多かった曜日・・・木曜日
けがが多かった曜日・・・木曜日

この他にも、お話をしに来たり、身長をはかりに来たり、この人数には入らない人たちがたくさん保健室を利用しました。あなたは何回、保健室を利用しましたか？

けがは注意すれば防げるものが多かったです。新年度はけがに気を付けて安全に過ごしましょう。

保護者の皆様へ

○新年度用保健書類の提出について（1～5年生）

令和6年度に使用する①保健調査票②家庭緊急連絡票③運動器検診家庭調査票を3月21日（木）に配布しました。

保健調査票と封筒は3年間使用しますので、紛失のないようご注意ください。

運動器検診家庭調査票は保健調査票に挟んでいただき、①②③全てを保健調査票（兼結核問診票）用封筒に入れ4月9日（火）に担任に提出してください（厳守）。

ご協力よろしくお願いたします。

飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

- 緑茶 カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてもいいですね



～今年度も学校保健活動へのご理解とご協力ありがとうございました～