

れいわ ねん がつ か
令和6年3月6日

おうめしりつだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ
養護教諭

ほけんだより 3月号

じどうのみなさんへ

「いれない」「つけない」「おとす」で“かふんしょう”たいさく

あたたかくなり、“かふん”がふえて、目のかゆみや、鼻水にくるしんでいる人も多いのではないのでしょうか。“かふんしょう”の人も、“かふんしょう”でない人も、みんながかいてきにすごせるように、“かふんしょうたいさく”をしましょう！

いれない

- ・「マスク」「めがね」
「ぼうし」をつける。
※ふつうのめがねでも
こうかあり◎



つけない

- ◎つるつるの服
- ×セーターなど
ふわふわの服



おとす

- ・はらいおとす
- ・手あらいうがいをする
- ・顔をあらう



すいどう みず め なか
水道の水で目の中
まであらうと、目
がきずついてしま
うので、目のまわ
りをあらいましょ
う！

“かふんしょう”のお友だちのためにも、やすみ時間のあとは、服についた“かふん”をおとして、手あらいうがいをして、きょうしつに入りましょう！

1ねんかん、よくがんばりました

この1ねん、けんこうにすごすことができましたか？1ねんかんの生活をふりかえってみましょう。学校に行くためにも、べんきょうするためにも、すきなことやたのしいことをす



あさ
朝ごはんを食べる



はやねはやおき



て
手あらいうがい

るためにも、けんこうな心と体がひつようです。学年や学校が変わっても、あたらしい場所に行っても、心と体のけんこうを大切に、すごしてくださいね。おうえんしています。

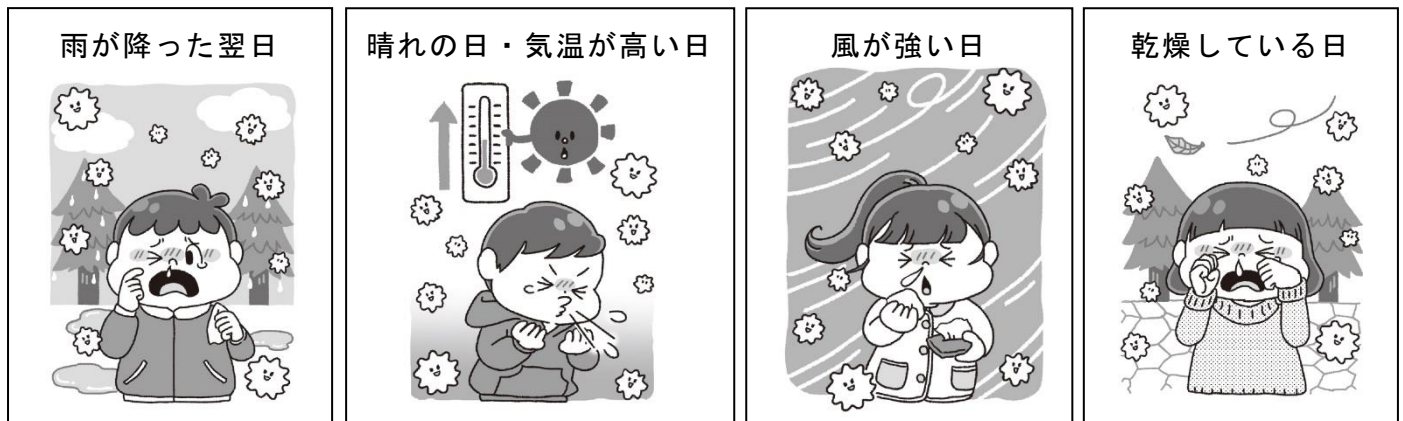


花粉症について

最近、目のかゆみを訴えて保健室に来室する児童が増えています。中には、授業に集中できないほどの症状を訴える子供もいます。花粉症対策について、保健だよりや集会、学級指導等で子供たちにも伝えていますが、マスク・ぼうし・めがねの準備や、服装の工夫（綿素材のツルツルのものがおすすめです）、受診等は、保護者の方のご協力が必要です。子供は医療費が安いので、市販薬よりも処方薬の方が効果的で、安く済む場合もあります。症状が強い場合は、受診もご検討ください。

花粉が多い日

このような日には、花粉の飛散量が増加します。また、天気予報でも花粉の飛散量について情報を得ることができます！ぜひご活用ください。



1年間、ありがとうございました

発熱や怪我によるお迎えや受診、朝ごはんの準備や起床・就寝の声かけ、がんばりすぎて疲れてしまった子供の心のケア等、子供の心身の健康を保持増進するためにご尽力いただき、ありがとうございました。小学生が健康に生きていくためには、保護者の方のご協力が必要不可欠です。ご自分の心身も大切にしながら、子供の健康も守っていただければ幸いです。

3学期の保健室利用状況(3月4日時点)

		1月	2月	年間合計
総来室者数		230人	263人	3421人
1日平均来室者数		13人	13人	17人
最多1日来室者数		23人(1/23, 29)	24人(2/14)	46人(6/8)
来室理由(けが)	1位	打撲(63)	打撲(57)	打撲(741)
	2位	すり傷(36)	すり傷(34)	すり傷(506)
	3位	痛み(17)	切り傷(12) 虫さされ(12)	痛み(243)
来室理由(病気)	1位	腹痛(21)	腹痛(29)	腹痛(299)
	2位	頭痛(16)	頭痛(20)	頭痛(279)
	3位	寒気(3) 喉の痛み(3)	花粉症(14)	気持ち悪い(161)

