


ほけんだより 3月

令和6年3月1日
 青梅市立第六小学校
 校長 三木 哲文
 主任養護教諭 緒方 かおり

早いもので3月です。学年末になりました。この1年間で、さまざまなことを学習して、友達とたくさん関わり、心も体も大きく成長したのではないのでしょうか。自分自身の成長をふり返し、今後につなげていきましょう！

3月の保健目標

1年間の生活を振り返ろう

3月3日は耳の日 
 耳を大切にしよう！

1年間の健康生活ふりかえり

～できたものに ○ をつけよう！～

○がついたものはこれからも続けよう！
 ○がつかなかったものは、これからがんばりましょう！

朝、すっきりと起きられた



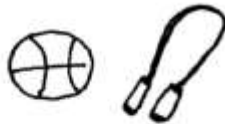
1日3食 バランスよく食べた



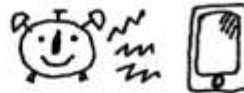
食事の後には歯みがきをした



外でたくさん体を動かした



テレビやゲーム、タブレットは時間を決めるようにした



きれいなハンカチを毎日持つようにした



こまめに手を洗った



夜は早めに寝るようにした



友達と仲良くすごせた





ひ 日によって気温が高かったり低かったり
 します。上着うわぎを着たり脱いだりして、上手じょうず
 に温度調節おんどちようせつするようにしましょう。
 また、上着うわぎの落とし物おものも多くなっています。
 上着うわぎには名前なまえを書きましょう。



保護者の方へ

インフルエンザにご注意ください！

先日、学級閉鎖にもなりましたが、校内でインフルエンザ B 型が流行しています。インフルエンザは感染力が強く、集団感染しやすいです。予防方法は、手洗い・マスク・換気など、新型コロナウイルス感染症と同じです。感染予防と感染拡大防止のため、朝からお子さんの体調がすぐれない場合、無理な登校をお控えください。感染対策へのご協力の程よろしく願いたします。

インフルエンザの症状

- ・発熱（急に38℃以上出ることが多い）
- ・悪寒 ・全身倦怠感
- ・筋肉痛 ・関節痛
- ・咳 ・鼻水 など

※かぜと似ていますが、かぜよりも症状が重く、全身に出ます。



潜伏期間

1～3日

感染経路

飛沫感染・接触感染

出席停止期間
発熱後5日経過 かつ 解熱後2日経過するまで

※医療機関を受診して「インフルエンザ」と診断されましたら、学校へご連絡ください。登校時には、保護者の方が記入する用紙が必要です。用紙は学校ホームページからもダウンロードできます。

お手元に、未提出の保健関係の書類はございませんか？

年度末が近づいてまいりました。お子さんが学校でけがをして受診した際、「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」の書類を医療機関で作成していて、学校への書類の提出がお済みでない場合は、できるだけお早めに学校までご提出ください。よろしく願いたします。