ほけんだより３月

令和６年３月１日
福岡小　保健室
※おうちの人と一緒に読みましょう。

冷たい風がふく寒い日もあれば、春の訪れを感じるような暖かい日もあり、体調の管理が難しい時期です。

今年度も、感染症の予防のために努力した１年でしたね。これからも元気に過ごすために「手洗い」「水分補給」「十分な睡眠」「バランスのよい食事」を心がけて生活しましょう。

そして、いよいよ今年度もあと少しです。しめくくりの３月を元気に過ごし、４月からのスタートに備えましょう。

３月の保健目標

１年間の健康についてふりかえろう

３月３日は「耳の日」　耳を大切にしよう

３月３日は「耳の日」です。３の字が耳の形に似ていることと、み（３）み（３）の語呂合わせから、「耳の日」と言われるようになりました。耳を大切にする気持ちを思い出す日にしましょう。

ヘッドホン・イヤホン　大きな音に注意！

事故にあってしまうかもしれません

難聴になる恐れがあります

まわりの人に迷惑をかけていませんか？

ヘッドホン難聴にならないために

- **大音量で聴かない**
- **長時間聴くことはさける**
- **体調の悪いときは使わない**

スクールカウンセラーについて

学校や家庭のことで悩みや困ったことを相談できます。誰でも利用できますので、話しやすい先生に伝えていただくか、保健室（宮薗）に声をかけていただき、予約をしてください。

◎スクールカウンセラー

遠藤　直人　先生　　３月は１１日（月）に来校します。

２月の保健室

けが：62件

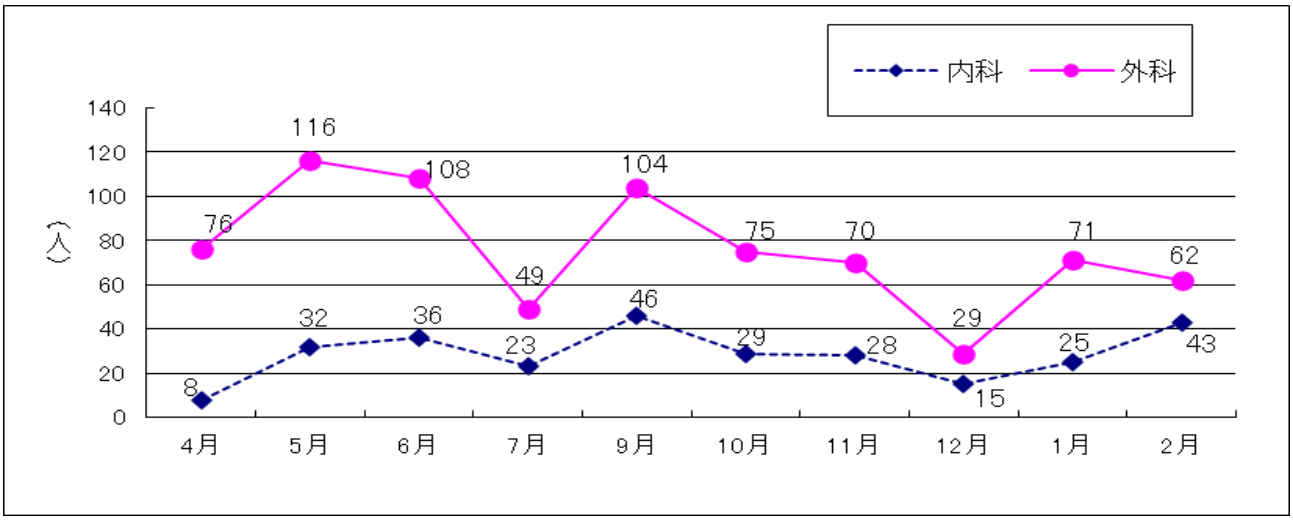
病気：43件

保健室からの記録

今年度のこれまでの出席停止状況　　２月２８日現在

インフルエンザ・・・１０７人　　新型コロナウイルス感染症・・・６５人
感染性胃腸炎・・・・・１５人　　溶連菌感染症・・・・・・・・・１０人
流行性耳下腺炎・・・・・８人　　水痘（水ぼうそう）・・・・・・・４人

保健室利用状況　　２月２８日現在　今年度、保健室を利用した数は 1314 件でした。



内科的来室者と外科的来室者ともに、昨年度より少なくなりました！
外遊びや体育の授業でのけがや、夏休み明け９月の体調管理には、特に気をつけましょう。

医療を要するけがの発生状況　２月２８日現在

４月から　９件　発生しました。
大きなけがは少なかったです。今後も安全に気をつけて、生活しましょう。

１年間の生活をふり返ろう

この１年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

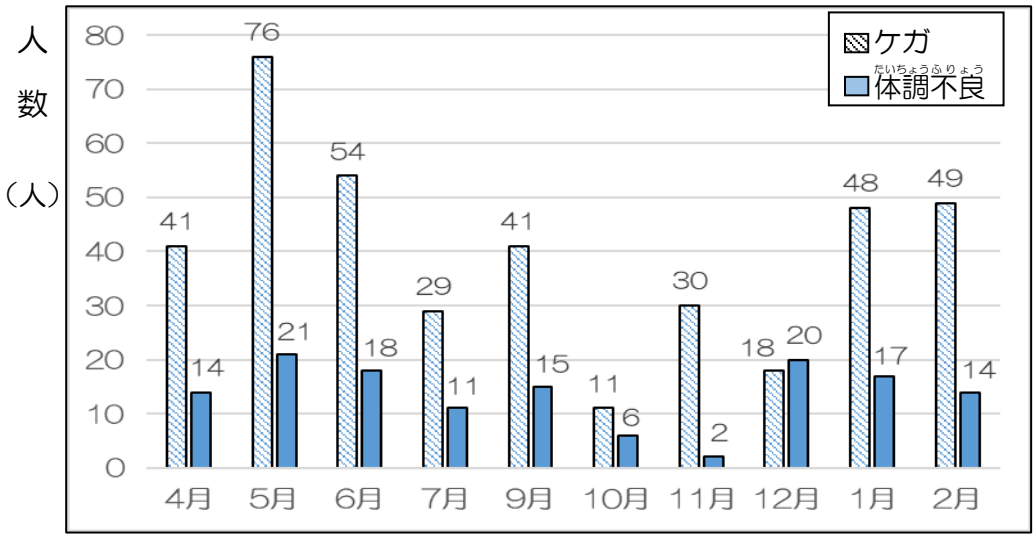
- □ 早起き・早ねができた
- □ 毎日朝ごはんを食べた
- □ 外遊びができた
- □ 手洗い・うがいができた
- □ 毎日ハンカチを持ってきた
- □ 食後の歯みがきができた
- □ あいさつがきちんとできた
- □ 家の手伝いができた
- □ 友だちと仲良くできた

１年間（４～２月）の保健室の利用状況をまとめました。保健室によく来た人も、あまり来なかった人も、１年間を振り返ってみましょう。

ケガが１番多かった月は５月でした。体調不良が１番多かった月も５月でした。

１年間でケガと体調不良の来室が１番少なかった学年は５年生でした。

不注意でケガをしてしまった、不健康な生活習慣で体調をくずしてしまった、という人は毎日元気に過ごせるように気をつけましょう。



（集計した日：令和４年４月８日～令和５年２月２４日）

保護者の方へ

本年度も感染症対策や熱中症対策をはじめ、お子さんの心身の健康や発育発達のための取り組みに多くのご協力をいただき、ありがとうございました。

さて、間もなく春休みとなります。新年度、進級・進学と新しい生活に入っていきますが、本年度の健康診断結果後に配付した「結果のお知らせ」について、受診・治療の経過や結果が確認できていないものがあります。

学校の健康診断はスクリーニングのため、医療機関の受診で最終的に「異常なし」となることもありますが、内容をご確認のうえ、必要に応じて医師の診察・治療を受け、学校までご連絡をよろしくお願いします。

特に、むし歯など自然治癒が見込めない（難しい）疾病・異常、詳しい検査が必要とされた場合については、なるべく早めにお子さんを医療機関にお連れいただければと思います。