

# 元気いっぱい!

3月号

天久小学校保健室 令和2年3月発行

今月の  
保健目標

☆**耳のけんこう**についてかんがえよう

☆**健康生活**をふりかえろう

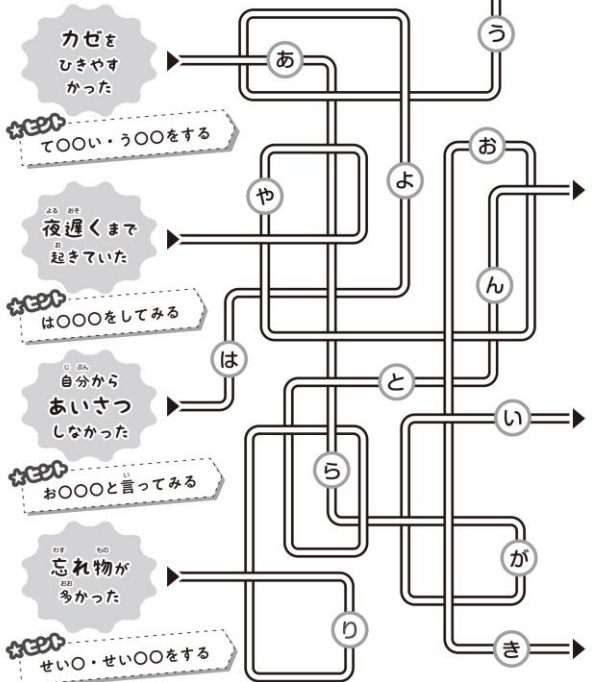
学年のしめくくりの月です。  
楽しかったこと、感動したこと、がんばったこと...  
Happy なことがたくさんあった反面、つらかったこと、くやしかったこと、悲しかったこともあるかもしれません。しかし、どれも貴重な経験です。すべてを「かて」にして、春には新しいステップをふみ出して下さい^^

春はすぐそこ!  
新しい出会いに期待しましょう☆



## こんな自分から卒業!

ヒントの〇〇に入る文字をたどって卒業を目指そう。  
卒業するためのアドバイスがあるよ。



**朝「おはよう」と言ってみよう。**友だちや先生に自分からあいさつができる、気持ちよく1日が始められるよ。

**身のまわりのものを整理整頓**しておく、忘れ物を減らせるよ。春休みの間に片付けをして、新しい学年に備えよう。

**手洗い・うがいでウイルスを洗い流そう。**バランスよく食べて、カゼに負けない体をつくることも大切だね。

**早起きをして太陽の光を浴びよう。**日中しっかり活動していれば、夜は自然と眠くなるよ。

## 耳の声を聞いてみよう

いつも音を聞いている耳。でも、調子が悪いみたい...

なんだか元気がないけど、どうしたの?

毎日耳そうじをされて、とても痛んだ

え、耳そうじを毎日するのはダメなの?

耳に傷がつくと、外耳炎などの病気にかけやすくなるんだよ。2~3週間に1回、目に見えるところを優しくふくとくらいで十分だよ

こっちは耳は疲れているみたいだよ

ヘッドホンで大きな音を長い時間聞いていたんだ

じゃあ、小さい音にするね

それだけではダメだよ。長い時間使っていると、ヘッドホン難聴になるかもしれないんだ。使う時間は1日1時間くらいにしてね

### 天久小 ☆ほけんしつ☆利用状況(2月末)

保健室の利用件数... **2843件**

体調が悪くて来た人 **1267人**  
いちばん多かった症状... **頭痛**

ケガの手当てで来た人 **1576人**  
いちばん多かったケガ... **だぼく**

ケガがいちばん多かった場所... **運動場**

昨年度の同時期は、【病気の来室】1348人、【ケガの来室】1575人、合計2923人でした。昨年と比べると、すこ〜し来室者が減りました🐼

昨年は、気分不良をうたえる子が多かったですが、今年は、頭痛をうたえる子が増えました。前日からの疲れや睡眠不足が多いので、「早めの就寝で目覚めをスッキリ☆」、「朝ごはんを食べて脳を起こす☆」を心がけてみよう!

病気の来室の中には、「心の相談」の188件も入っています。昨年度147件でしたので、微増です。これからも、こまった時は、担任はもちろん保健室にも相談してね。心のリフレッシュのお手伝いをします🐼

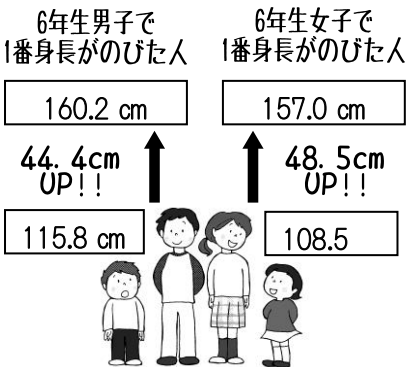


天久小では、手洗い・咳エチケット指導の徹底をしています。

手洗いは、感染予防の基本です。ご家庭でも、継続して指導をお願いします。

月	火	水	木	金	土	日
2 健康観察 4校時日課	3 健康観察 臨時休校開始	4 健康観察	5 健康観察	6 健康観察	7 健康観察	8 健康観察
9 健康観察	10 健康観察	11 健康観察 ※休校延長の場合、この日をめどに市教委 HP にお知らせ予定	12 健康観察	13 健康観察	14 健康観察	15 健康観察
16 健康観察 学校再開(予定)	17 健康観察	18 健康観察	19 健康観察	20 健康観察 休校終了(予定)	21 健康観察	22 健康観察
23 健康観察	24 健康観察 卒業式	25 健康観察 修了式・離任式	26 春休み (~4/6まで)	27 春休み中も毎日の健康観察にご協力下さい!	28 春休み中も毎日の健康観察にご協力下さい!	29 春休み中も毎日の健康観察にご協力下さい!

- 学校休校中は、不要不急の外出を控えてください。ご家庭でも子どもたちへのご指導をお願いします。
- スポーツ少年団は、2月28日(金)～3月15日(日)まで活動中止です。
- 学校休校中も引き続き、毎日の健康観察(体温測定等)のご協力をお願いします。
- 登校開始前日(3月15日)と当日(16日)は、特に朝の健康観察に気をつけ、37.0℃以上の発熱や咳などの症状がある場合は、学校を休ませて、ご家庭での対応をお願いします。(出席停止扱いとします)
- 学校再開後も、当面の間、体調不良を訴え、37.0℃以上の発熱と咳の症状がひどい場合は、保護者に連絡をしますので、お迎えをお願いします。

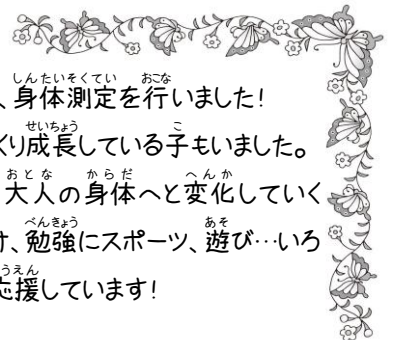


## 6年生のみなさんへ

2月に6年生を対象に、6年間の成長について知る、身体測定を行いました！

1年生の時から、ぐんと大きくなった子もいれば、ゆっくり成長している子もいました。

測定の時にもお話ししましたが、中学生時代は、大人の身体へと変化していく大切な時期です。生活習慣を整えて健康に気をつけ、勉強にスポーツ、遊び…いろんなことにチャレンジしてみてくださいね^^ みんなの活躍を応援しています！



この一年間、調査物の提出や各健康診断等にご協力いただき、誠にありがとうございました。

4月から、保健室では子どもたちが安全で、健康的な学校生活をすごせるよう、健康教育や健康診断に努めていきたいと思っております。

また、健康診断の結果を踏まえた上で、受診をお願いすることもあります。子ども達がよりよい学校生活を送るためにも、ご協力よろしくお願いいたします。

なお、新学期には、保健関係書類を配布する予定ですので、記入・提出のご協力をお願いします。

