

ほけんだより



家庭数

令和4年3月3日
杉並区立馬橋小学校
保健室

馬橋小でも新型コロナウイルス感染症の影響により欠席する児童が増えてきています。

発熱がなく体調不良でのお迎えをお願いすることがありましたが多くの保護者の方がすぐに対応してくださり感謝いたします。校内のコロナ対策にご理解とご協力いただきありがとうございます。保健室に来室する児童の主な症状は、発熱のほか、腹痛やおう吐、気持ち悪い、いつもと違い元気がない(倦怠感)です。早退して帰宅後に発熱や体温が上がったり下がったりするケースが多いようです。熱が下がったので翌日登校するのはなく、医療機関を受診して医師の指示に従ってください。ご家庭での朝の検温、健康観察も引き続きお願いします。

学校も引き続き、手洗い、換気、マスクの着用、ソーシャルディスタンスなどの予防に努めてまいります。

3月の保健目標

自然治癒力を高めよう



※自然治癒力…人間・動物などの心身全体が生まれながらにして持っている、けがや病気を治す力・機能を広くまとめて指す表現。

みなさんにとって、この1年間(ねんかん)はどんな1年(ねん)でしたか。チェックをつけてふりかえりましょう。6年生(ねんせい)は中学校(ちゅうがっこう)へ行っても、健康的(けんこうてき)で規則正(きそくただ)しい生活(せいかつ)を続け(つづ)られるように心(こころ)がけ(かけ)ましょう。

1～5年生(ねんせい)のみなさんは、できな(できな)かったところ(ところ)を新(あた)しい学年(がくねん)では少(すこ)しでもでき(でき)るように努(どりよく)力(りよく)し(し)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。

1年間(ねんかん)元(げん)気にあ(あ)ひ(ひ)せ(せ)た(た)？ 健康(けんこう)チエック

大きなケガ・病気をしなかった



早寝早起(はやね ばやね)ができた



手洗い・うがいを続けた



1日3食(いち じつ さん しょく) (とくに朝食)を毎日(まいにち)とった



お菓子・ジュースはひかえめにした



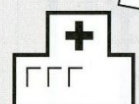
運動(うんどう)などで体をよく動かした



ほぼ毎日(たいてい まいにち)、うんちをした

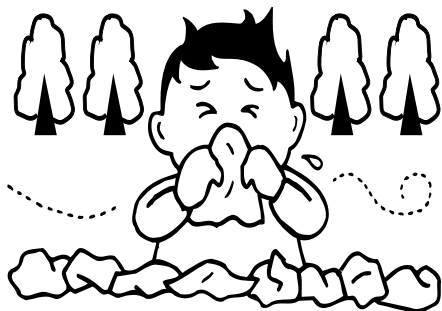


健康診断(けんこうしん断)で見つかった病(びょう)気(き)などをなおした



☆できたこと・あまりできなかつたことをしっかり見直し、4月(しがつ)からの生活(せいかつ)につなげていってください！

かふんしょう きせつ 花粉症の季節です



3月の気温が高い日、風の強い日は、花粉の飛散が多くなります。花粉症の症状が出やすい時期です。

<症状は？>目や鼻の症状が中心です。

目の症状・・・かゆみ、涙が出る、目が赤くなる

鼻の症状・・・くしゃみ、鼻水、鼻詰まり（3大症状）

他に、かゆみ、咳、全身のだるさ、微熱が出ることもあります。



対策は ①**花粉を体につけないこと**（マスク・ゴーグル・ツルツルした上着、洗い流す）②**症状に合った治療を受けること**です。

学校で目や鼻の症状に苦しそうな人がみられます。保健室で

できる処置は限られ、治療やお薬を使うことができません。

ご家庭で、お子さんの体調を見ていただき、不調のときは早めに専

門医を受診するようお願いいたします。病院の飲み薬や目薬は、お昼の分があれば、学校へ持ってきてください。ティッシュペーパーも忘れずに持たせてください。

花粉症対策も、やっぱり毎日の生活リズムから

症状をなるべく軽くするために、「体の調子をいい状態に保つこと」、すなわち「早寝早起き」「3度の食事」「適度な運動」を基本とした毎日の生活リズムを守ることが大切です。

完全に治すことが難しいとされる花粉症。だからこそ症状がなるべくひどくならないように普段から気を付ける必要があります。自分の生活を振り返って改善してみてください。

～ひとこと～

アレルギーではないですが、感覚が過敏でマスクやゴーグルがつけられない場合があります。その他にも、石鹸や洗剤の匂いなどの臭覚に過敏な人、蛍光灯の光や教室のざわつきで苦しくなる、視覚や聴覚が過敏な人もいます。人によっては他にも過敏に感じるものがあります。

「普通を感じ方と違うから。」と言って、相手の感覚を否定するのではなく、どんな工夫をすればお互い気持ちよく生活できるのかを考えていくことが大事だと考えます。お子さんの様子や、学校で使用するものについて考えてみるのもよいかもしれません。

～今年の保健室の利用のようす～

- ★多かったけが・・・擦過傷（すりきず）、打撲（うちきず）、切り傷、鼻血
- ★けがの多かった場所・・・校庭、教室、体育館
- ★けがの多かった時間・・・休み時間、体育
- ★多かった病気・・・頭痛、腹痛、気持ち悪い



保護者の皆様、今年度も児童の健康教育についてご協力ありがとうございました。