

ほけんだより 3月

キラキラ☆



平成26年3月10日
杉並区立高井戸第二小学校
保健室

学年のしめくくりの時期になりました。去年の4月と比べて、体だけでなく心も大きく成長したと思います。できるようになった事もたくさんありますね。

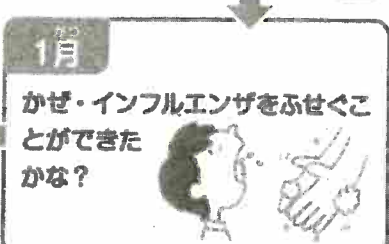
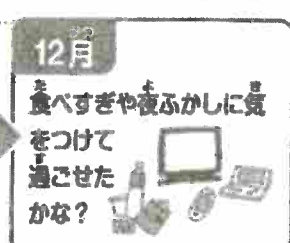
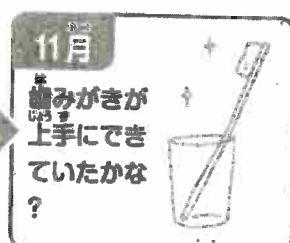
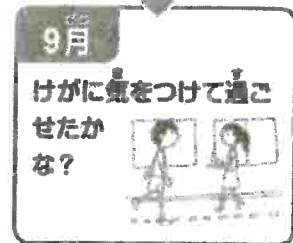
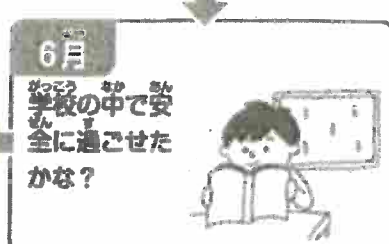
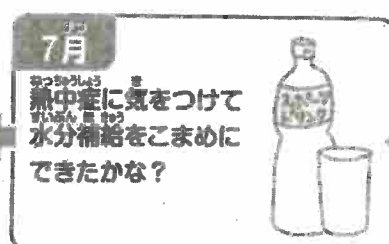
今のクラスの友達を大切に、残り少ない3学期を楽しく過ごしましょう。

3月のほけんもくひょう

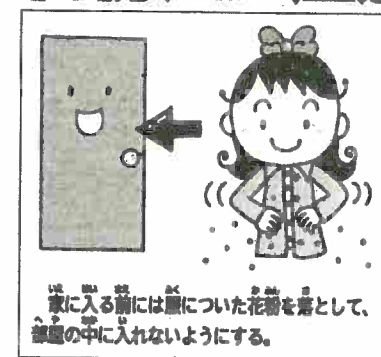
1年間健康に生活できたか、振り返ろう！



大きなけがや病気にならず、元気に過ごせましたか？
健康な生活リズムで毎日過ごせましたか？
自分の生活を振り返ってみましょう。



花粉症に注意



PM2.5にも注意！

PM2.5(ピーエム2.5)って聞いたことありますか？
空気中に浮かんでいる2.5マイクロメートル以下の小さな粒子のことで、大気汚染物質(空気を汚すもの)も含まれます。髪の毛の太さの1/30ほどと非常に小さいため、吸い込むと肺の奥や気管支の隅にまで入り込んでしまいます。春に吹く風(偏西風)が、中国から日本にPM2.5を運んで来てしまいます。

【大きさを比べたもの】



PM2.5の濃度が1日平均値70マイクログラムをこえると、健康に影響が出る(ひどいときには肺がんや気管支炎やぜんそくになる)と言われています。気管支が弱い人、ぜんそく、花粉症の人は特に注意が必要です。

★どうしたらいいの？

・マスクをする ・うがい・手洗いをする

・窓の開け閉めを少なくする
(空気清浄機を使う)

・天気予報でPM2.5の値が高い時は外出を控える



保護者の皆様へ

今年度も残り10日程となりました。インフルエンザで欠席している子は学校全体で先週は20名弱でしたが、今週に入って少なくなりました。このまま元気に3学期を過ごせると良いと思います。

また、花粉が飛ぶ季節になりました。花粉症の人は、点眼薬や点鼻薬を持参して構いませんので、持たせる場合は連絡帳で連絡をお願いいたします。保健室には薬は置いていませんので、冷やすしか処置が出来ず、お子様が辛く授業に集中できなくなります。早めに専門医を受診するようにご理解とご協力をお願いいたします。

今年度、学校での怪我で病院を受診したケースがありましたら、今年度中に書類の提出をお願いいたします。申請して3~4カ月で給付となり、給食費の口座に振り込まさせていただきますので、口座変更などありましたらご連絡ください。