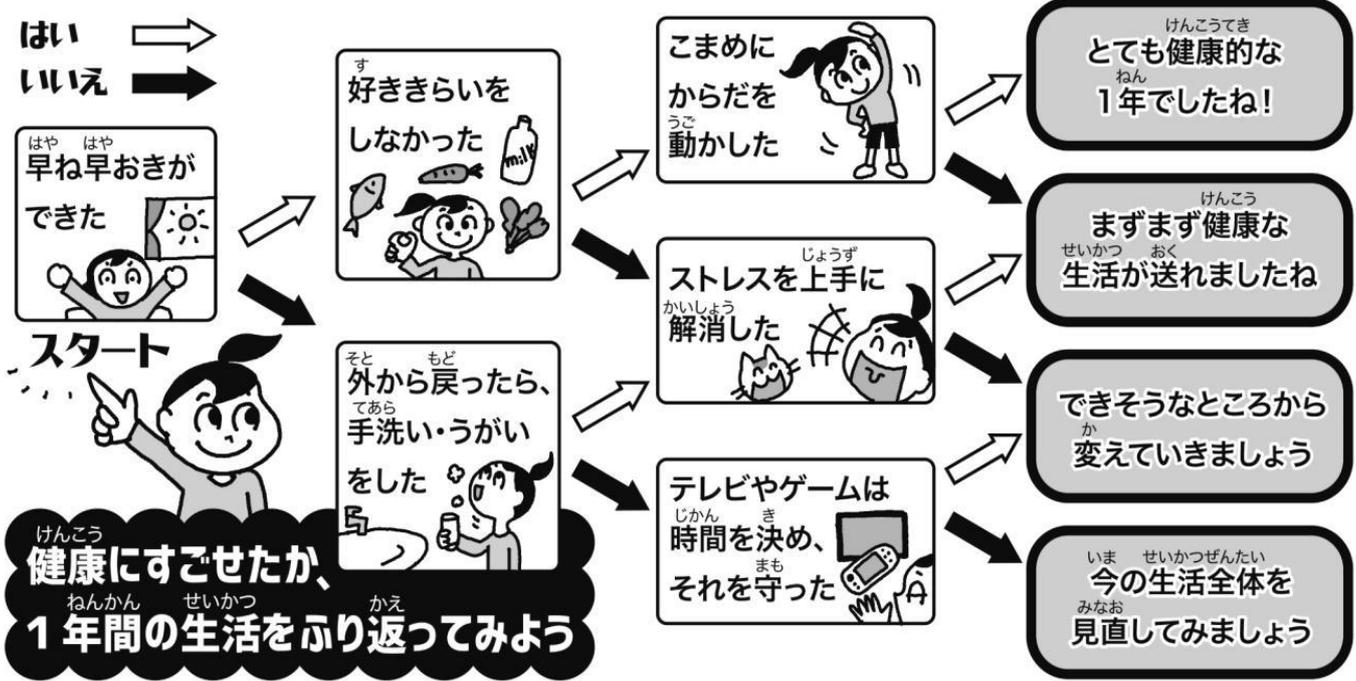


ほけんだより 3月

令和6年3月1日
小平第十三小学校
保健室

3月の保健目標 健康について一年間を反省しよう



3月は年度・学年のしめくくりの時期です。そこで、4月からさらにステップアップするためにも、今年一年健康な生活ができたか、自分自身をふりかえってみてください。

例えば、治していないむし歯、見えにくくなっている眼鏡、きつくなっているくつ・上ばき・体育着など…体の調子が悪いところ、気になるところをそのままにしていると、何となくモヤモヤしますね。4月に入ると何かと忙しくなるので、3月～春休みのうちに解決できるように、もうひとがんばりしてみましょう。



インフルエンザB型 流行注意報発出中!

本校では10~11月にインフルエンザA型の流行のピークがありましたが、2月以降はB型が流行し、2月中に5クラスが学級閉鎖を行いました。今現在も、発熱のあった児童の多くはインフルエンザです。一度A型に感染していても、その免疫は通用せず、B型にも感染することがありますのでご注意ください。その他に、胃腸炎(お腹のかぜ)、溶連菌感染症、咽頭結膜熱(アデノウイルス)、新型コロナウイルス感染症も出ています。

また、出席停止期間とされる日数を過ぎても、人によって咳や倦怠感が続くなど体調が回復しない場合もあります。継続してお休みする場合は出席停止扱いとなりますので、学習できる状態に回復するまで十分療養してください。

☞ 出席停止明けに登校する際には、必ず「登校届」をご提出ください。学校ホームページから印刷可。疾病により用紙が異なるので、分かりにくい場合はお問い合わせください。

花粉症シーズン! 対策はOK?

目をこすっちゃダメ!
よけいにかゆくなってし
まいます

最近、花粉症で辛そうな人が増えました。毎年、止まらない鼻水や、目がかゆくて痛くて勉強どころではなくなってしまう人がたくさんいます。学校でも、鼻をかませたり、目を洗ったり冷やしたりしてみますが、毎日のことなので、困っている人は薬を使用する方が楽に過ごせると思います(保健室に目薬はありません)。お医者さんに相談し、内服薬や、目薬、点鼻薬等、自分にあったものを準備してください。症状が軽いうちから薬を使うことで、悪化するのを防ぐことができます。

また、予防のためのマスクや鼻をかむティッシュも持たせてください。(点眼薬などを持たせる場合は必ず記名を) 花粉症用めがねをかけてくるお子さんもいます。髪の長い人はまとめておきましょう。



鼻のかみ方を練習しておこう!

勢いよく鼻水を吸い込んだり、両方いっぺんにかんだりすると、中耳炎になることもあります。こまめにかんで外に出しましょう。

みみ 耳をだいに = はな 鼻をだいに

