

ほけんだより 3月

ひさもと がっこう
久本小学校

だいごう ほけんしつ
第11号 保健室

ほごしやよう
保護者用

3月は1年の締めくくりの月ですね。みなさんはこの1年間、続けることができたり新たにできるようになったりした生活習慣や健康に関することはありましたか？みなさんができたことは1つの経験として、自信になります。そして、みなさんの心とからだの成長につながります。4月からも、ぜひ続けていってください。応援しています。

保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
みんなの健康のふりかえり



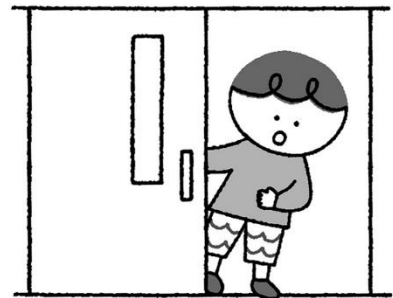
ケガの件数

2,169 件



病気の件数

1,177 件



1日の平均利用者数

18.5 人

※2月25日時点

教えて！高木先生！

花粉症の話（後編）

みなさま、学校医の高木です

今回は、毎回春の訪れとともにやってくる花粉症の話（後半）です。

前回お話したとおり、花粉症の子どもは年々増えています。まずはしっかり予防することで、とにかく「鼻や目に入る花粉（抗原）を減らすこと」が大事です。マスクや花粉症用メガネは大事です。花粉症の情報に注意して多い時間や日にちに外出を控えてみるのも良い方法です。私個人として勧めているのは顔を洗うことです。顔を洗ったり、うがいをしたりすると体に付着した花粉を排除できるので是非やってみてください。

次に治療についてです。様々な飲み薬や点眼、点鼻薬がありますが、基本はアレルギーを抑える薬になります。市販薬でも構いませんが、一度は医師の診断を受けた方がいいでしょう。特に子どもの場合はカゼ症状との区別も難しいので相談してみてください。またアレルギー免疫療法という舌下免疫療法もあります。この治療は花粉症を治すことができますが、治療に2-3年かかること、まれに副作用も生じます。

みなさま一人一人の対策をとってみてください。

もしかして花粉症!?



耳鼻科を受診しよう

さあ、^{ちゅうがっこう} 中学校へ!! ^{そつぎょう} 卒業おめでとう

ねんせい 6年生のみなさん、^{そつぎょう} ご卒業おめでとうございます。まもなく^{ちゅうがくせい} 中学生になり、^{あたらしきとも} 新しい友だちや^{せんぱいせんせい} 先輩、先生たちと^{であ} 出会い、^{あたらしきせいかつ} 新しい生活が始まります。よいスタートを^{はるやす} きるためにも、^{じゅんぴ} 春休みからしっかり準備しておきましょう。

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

年度末持ち帰り書類について

来年度に向けて、年度末に「保健調査票」「緊急時連絡票」を茶封筒に入れてお渡します。内容を確認していただき、新しい学年の欄への記入と加筆・訂正がありましたらお願いいたします。提出は茶封筒にチェックをつけて、新年度になってから新しい担任にご提出ください。

配付日 3月21日(金)

提出日 4月8日(火)

ほけんしつのはなし

先日、学校保健員会が開催されました。その中で保健員会の6年生が発表する時間があったのですが、学校医の先生、校長先生、教頭先生など大人たちが多数集まる中で、堂々と発表をしていました。保健員会を通じてすこでも自信をつけて、中学校生活で糧になればと思います。

ついに今年度最後の保健だよりとなります。1年間、保健室運営のために様々なご協力をいただきまして本当にありがとうございました。久本小の元気いっぱいな子どもたちの成長を間近で感じることができ、私にとっても実りある1年だったと思います。新学期からもどうぞよろしくお願ひいたします。