

お子さんといっしょにお読みください。

えががお

天方小学校 ほけんだより
平成25年2月28日

今年度も残すところあと1か月となりました。区切りの季節に改めて振り返ってみると、子どもたちの成長ぶりにビックリすることがたくさんあります。これからも、元気でのびのびと育てほしいと願っています。4月には、新しいスタートを切るために、残りの日々も健康に気をつけて過ごせるようお願いいたします。



1年間の生活を振り返ろう

- 早寝早起きができましたか？
- 朝ごはんはしっかり食べましたか？
- ごはんの後歯みがきができましたか？
- たくさん運動ができましたか？
- 友だちと仲良くできましたか？

春休み前に、「健康の日」に実施した「けんこうせいかつチェック」の年間結果を配布します。その結果を見ながら、お子さんと一緒に1年間の生活を振り返っていただき、春休みも規則正しい生活を心掛けられるよう、お願いします。



3月3日は耳の日です

耳はとても働き者。眠っているときも物音を聞きつけて、起こしてくれたり、危険を知らせてくれたりします。いつも様々な音にさらされている耳は、自分で感じているよりも疲れています。耳がしっかり働くためには、1日約8時間の休養が必要です。

こんなことしていませんか？

- × 耳のすぐ近くで大きな声を出す
- × とがったもので耳の中をつつく
- × 耳の近くをたたく



こんなことしてみませんか？

- 静かな環境でゆっくり過ごす
- しっかり睡眠をとって耳を休ませる
- 美しい音楽を聴く



耳からの黄色信号かも！？

- 耳がかゆい 耳が痛い
- 耳がふさがっている感じ
- 耳の中がジクジクしている



何日も続くときは耳鼻科を受診しましょう。

かなり疲れているのかも！？

- 聞き間違いが多い
- 耳鳴りがする
- 聞こえにくいときがある



聞こえにくさが続くときは早めに耳鼻科へ。

3月の体重測定について

日にち	学年	日にち	学年
3月 1日 (金)	1年	3月 6日 (水)	4年
3月 4日 (月)	2年	3月 7日 (木)	5年
3月 11日 (月)	3年	3月 8日 (金)	6年

※ 1～5年生の健康手帳は、学校で保管しますので、御提出ください。
6年生は、御家庭で保管をお願いします。

保健室 1年間の記録

平成 25年 2月 22日現在

<p>保健室の利用件数</p> <p>372 件</p> 	<p>体調が悪くて保健室に来た人</p> <p>122 人</p>  <p>いちばん多かった病気は 腹痛</p>	<p>ケガの手当てで保健室に来た人</p> <p>250 人</p>  <p>いちばん多かったケガは すり傷</p>	<p>来室者がいちばん多かった月</p> <p>6 月</p> 	<p>来室者がいちばん多かった曜日</p> <p>火 曜日</p> 
--	--	--	--	---

今年度は、病院にかかるようなけがも数件ありましたが、幸い大事に至ることもなく、子どもたちは元気に学校生活を過ごすことができました。これは、日頃から、御家庭でも子どもたちの健康・安全面について、配慮をしていただいているおかげだと思えます。ありがとうございます。私自身、みんなに元気を与えられる保健室にしたい、と思いながら過ごしてきましたが、逆に子どもたちから元気をもらうことの方が多かったような気がします。子どもたちに感謝ですね。また、保護者の皆様におかれましても、保健関係の提出物等、御協力いただくことも多かったですが、ありがとうございました。

引き続き予防対策をお願いします！

手洗い・お茶うがい、マスクの着用に御協力いただきありがとうございます。まだ流行期の最中ですので、引き続き、手洗い・お茶うがい、マスクの着用を継続して行います。御協力をお願いします。



保護者の方へ お願い

- ・もしインフルエンザと診断されたら、必ず学校へ連絡をしてください。出席停止の書類を作成します。
- ・お子さんの体調が悪い場合、早退をする等の措置をとらせていただくことがありますので、緊急連絡先が変更になった場合は、必ずお知らせください。