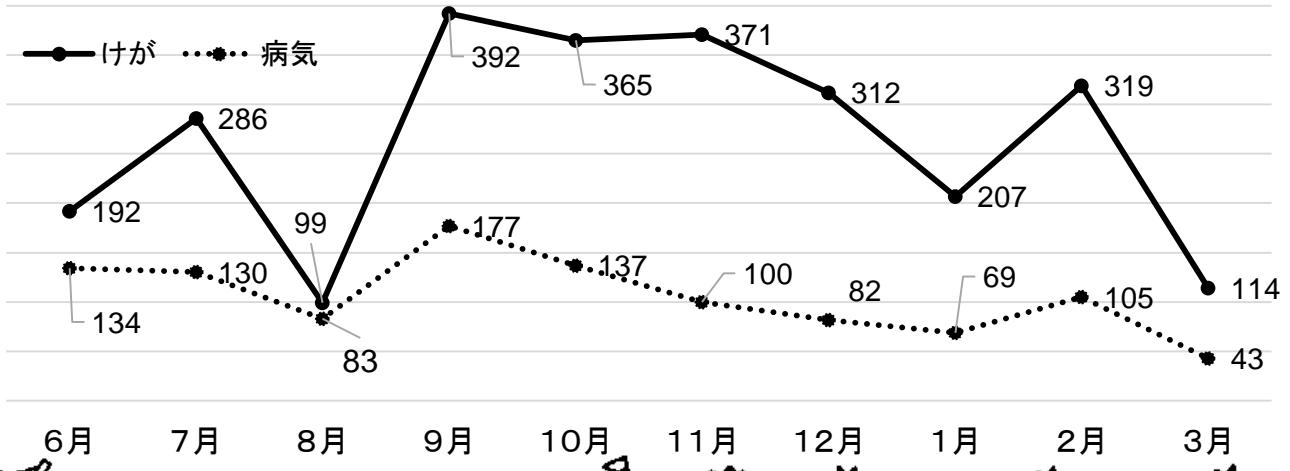


ほけんだより 3月

令和3年3月
船橋市立葛飾小学校
保健室
児童数配付

6月1日～3月5日までに
保健室に病気やけがで 来た人の数

3 7 1 7 人



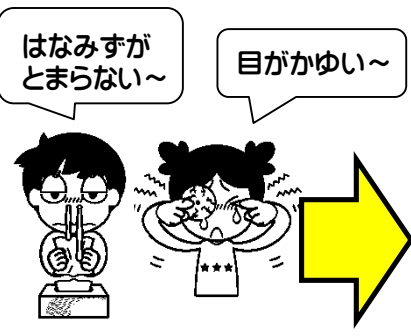
一番多かったケガ

1位は、人や物にぶつけるなどした打撲(だぼく)、2位は、休み時間にころんだことによるすりきずです。お家や習い事でのけがで来る人も多くいました。(学校外のけがは、なるべくご自宅で手当をしてください。)

一番多かった症状

マスク、手洗いのおかげでぐあいのわるい人は、去年よりもとても少なかったです。そんななかで、多いのは腹痛・頭痛でした。ですが、『なんとなくだるい』『気持ち悪い』などのはっきりしない理由でくる人もたくさんいました。

つら～い花粉症(かふんしょう)をのりきるために



- 花粉症用のメガネ、目薬(めぐすり)をする
- 花粉もふせぐマスクをする
- 家に入る前に服をはらう花粉がつきにくい服を着る
- すいみんをしっかりとって強い体をつくる

症状がひどい人は、毎年のことだから…とあまく見ず、耳鼻科に相談することをおすすめします。

鼻をかんだティッシュをいれるふくろも持ってこよう。



春休みのうちに

自分をメンテナンス!



その1 受診(じゆしん)・治療(ちりょう)をすませよう

歯(は)が痛(いた)い、黒板(こくばん)が見えづらい、メガネ(めがね)が合(あ)っていないといったことはありませんか。春休(はるやす)みのうちに病院(びょういん)へ行(い)き、いまのうちに治療(ちりょう)しておきましょう。

その2 もちものの準備(じゆんび)をしよう

4月(4)から新しい学年(がくねん)になるときに、足りないものはありますか。くつや服(ふく)が小さいなと感(かん)じている人ははやめにお家(うち)の人に相談(そうだん)しましょう。買(か)いかえが必要(ひつよう)なものがあるかも。

高学年(こうがくねん)向け!

その3 身の回りの整理(せいり)をしよう

自分の部屋(へや)やつくえはきれいになっていますか。いらぬものはありますか。必要(ひつよう)なもの、そうでないものをわけて、いらぬものは処分(しょうぶん)するなどして、すっきりした気持ち(きもち)で新学期(しんがっき)をむかえましょう。

その4 リフレッシュできる時間(じかん)をつくろう

1年間(1ねん)がんばった自分をほめてあげる時間(じかん)をつくりましょう。好きなこと(こと)をしたり、ゆっくり休(やす)んだりして心(こころ)と体(からだ)を充電(じゅうでん)しましょう。

たくさんのご協力(ごきょうりょく)、ありがとうございます。



2月号(2がつ)に掲載(たいてい)した古布(ふるふ)の寄付(きふ)は随時(ずいじ)募集中(ぼくしゅうちゅう)です!

保冷剤(ほれいざい)、バンドナ、ハンカチ(はんかち)など、たくさんのご厚意(ごこうい)をいただいたおかげで、今年度(ことねんど)も不足(ふそく)することなく手当(てんてい)を行うことができました。また、古布(ふるふ)の寄付(きふ)にもご協力(ごきょうりょく)いただき、1年(1ねん)を通して消毒(しょうじく)作業(さぎょう)を続けることができました。心(こころ)より感謝(かんしゃ)申し上げます。

