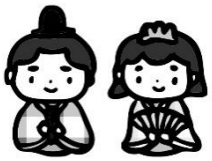
# ほけんだより 3月

令和５年２月２８日（火）
足立区立本木小学校
校長　　藤田　暁美
養護教諭　星野　恵美

## インフルエンザが増え始めています。

２月中旬から、インフルエンザにかかってお休みする児童が増え始めています。休み始めの様子は「頭痛」「喉の痛み」「微熱・発熱」が多いです。感染症の予防の基本は手洗い（ウイルスを体に入れない）ことと、生活リズムを整える（免疫を高める）ことです。

**３月の保健目標**
**1年間を振り返ろう**



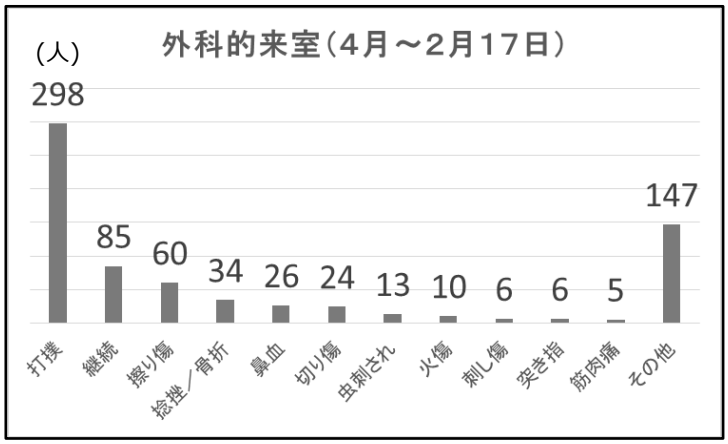
## 健康観察表について変更のお知らせ

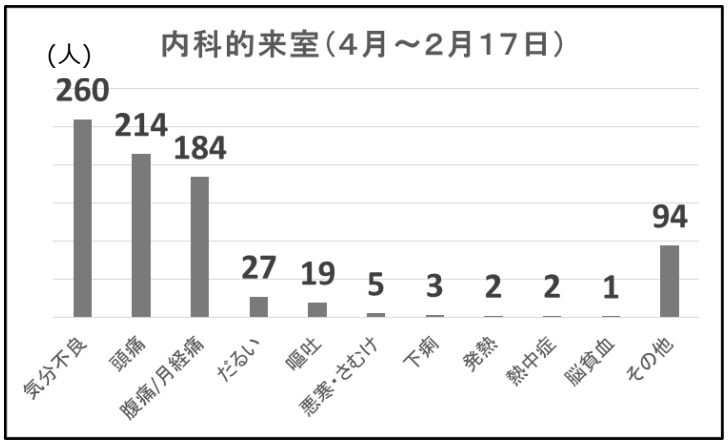
現在、登校時に提出いただいている健康観察表につきまして、3月以降の変更点をお知らせいたします。

| | | |
|---|---|---|
| **３月** | 用紙の<br>**配布あり** | 登校前にはご家庭で朝の健康観察をお願いいたします。<br>感染症の流行時以外は、学校での健康観察表のチェックは行いません。 |
| **４月～** | 用紙の<br>**配布なし** | 登校前にはご家庭で朝の健康観察をお願いいたします。 |

校内で、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の流行が確認されたとき、
【3月】　学校から連絡があった場合、健康観察表を学校へ持参してください。
【４月～】クラスや学年単位で一定期間、健康観察表を配布し、朝の健康観察を実施します。

## ---保健室の一年間---




●怪我による来室・・・**714**件（昨年より 38件少ない）

●体調による来室・・・**811** 件（昨年より 143 件多い）

●その他の来室・・・**294** 件（昨年より 68件少ない）　（その他：着替えの貸出や相談など）

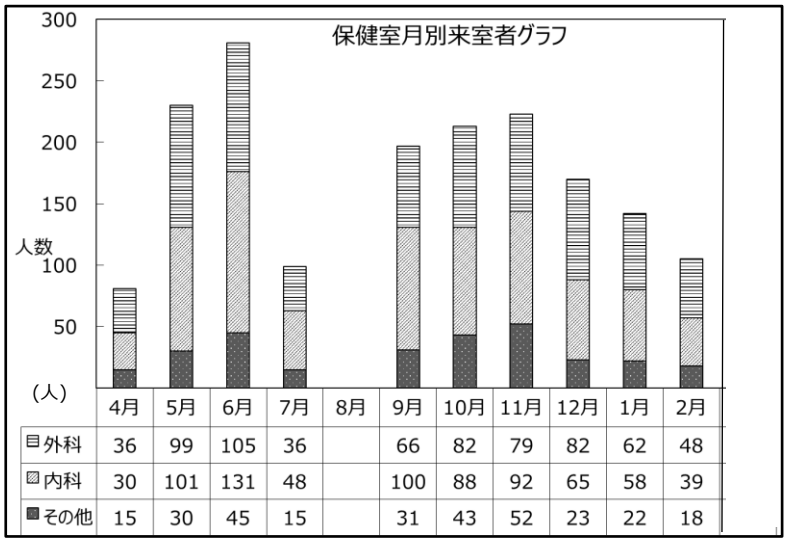
□来室が最も多かった月・・・**６月**

□怪我が最も多かった曜日・・・**火曜日**

□体調による来室が最も多かった曜日

・・・**月曜日**

（昨年度と同じ結果でした。）




| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 外科 | 36 | 99 | 105 | 36 | | 66 | 82 | 79 | 82 | 62 | 48 |
| 内科 | 30 | 101 | 131 | 48 | | 100 | 88 | 92 | 65 | 58 | 39 |
| その他 | 15 | 30 | 45 | 15 | | 31 | 43 | 52 | 23 | 22 | 18 |

**怪我はどの部位が多い？**

1 位　手・指（134 件）

2 位　ひざ（76 件）

3 位　足関節（59 件）

**怪我はどこで起きている？**

1 位　教室（614 件）

2 位　校庭（163 件）

3 位　体育館（107 件）

## １年間の健康生活をふり返ってみよう

□ 適度に運動をして積極的にからだを動かした

□ ケガや病気の予防を心がけて、実行できた

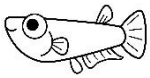
□ 友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

□ ３度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった

□ 早寝早起きをして１日８時間くらいぐっすり寝た

□ 毎日、規則正しい生活リズムですごせた

**１年間ありがとうございました。**・・・・・・・・・・・・・・・・・

子供たちが元気に登校するために、健康観察表やアンケートなど様々なご協力をいただき、ありがとうございました。今年度は、保健室にやってきたメダカのおかげで、普段保健室に来室のない子供たちとも、登校や下校の際、たくさん話す機会ができ、うれしい一年でした。

４月にはさっそく定期健康診断が始まります。調査票や提出物など、早々にお願いすることが多くありますが、何卒ご協力よろしくお願いいたします。