

3月のほけんだより

生比奈小学校 2023年3月14日 NO.11

今年度は、インフルエンザの流行がありました。コロナウイルス感染症が流行しだしてから初めてのことでした。生比奈小でもどちらの流行もあり、欠席が増える時期もありました。ですが、みなさん元気に回復して、今は、学校での流行はありません。どんなに感染対策をして気をつけていても、病気にかかってしまうことはあります。そんなときは無理をせず、しっかり休むことが大切です。これから、コロナウイルス感染症については、ルールが変わることもありますが、引き続き「手洗い・消毒」、「検温・健康観察」、「換気」そして、「早ね・早起き・朝ごはん」のきそく正しい生活で元気に過ごしましょう！



花粉症の季節がやってきました

つらそうな人も多くいますね。できる対策をしましょう！

落とす

家に入る前に落とす
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

メガネ、マスク、帽子で防ぐ

顔を洗う
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

花粉情報をチェックする

うがい
のどに流れた花粉を取り除こう。

花粉症？ カゼ？ セルフチェック

花粉症	カゼ
<input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る	<input type="checkbox"/> 時々くしゃみが出る
<input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水	<input type="checkbox"/> 黄色く、ねばりけのある鼻水
<input type="checkbox"/> 熱はないか、あっても微熱	<input type="checkbox"/> 微熱や高熱がある
<input type="checkbox"/> 目のかゆみや、涙が出る	<input type="checkbox"/> のどに痛みがあったり、せきが出る
<input type="checkbox"/> 昼から夕方にかけて症状が強くなる	<input type="checkbox"/> 時間に関係なく症状が出る
<input type="checkbox"/> 症状が2週間以上続いている	<input type="checkbox"/> 症状は数日でおさまる



6年生のみなさんご卒業おめでとうございます。

「健康チェックカード」を通して、規則正しい生活について少なからず考えることはあったかと思えます。頭では大切だと分かっている、つつい長時間メディアを使用したり、夜ふかしをしたり、歯みがきができなかったり…。

すぐに結果が表れないことを続けるのは、なかなか難しいことですね。ですが、健康に過ごすために少しずつ取り組んでみてください。自分のために！心身共に元気に中学校生活が送れますように保健室から応援しています。

保護者の皆様へ

「健康チェックカード」アンケートについて(生小メールでお送りしました)

アンケートへのご協力ありがとうございました。保護者の皆様にお答えいただいた結果を参考に今後の取組へ生かしていきたいです。結果は、裏面にも載せていますのでご覧ください。アンケート最後の「お子様の生活習慣について気になることや改善が難しいこと、ご意見等」に記入して下さった内容は次の通りです。

- 運動をしない
- 「健康チェックカード」のお陰でなんとか休み期間の生活を保っています。ありがとうございます。歯磨きが夜しかしないので、ポイントもらえるからやろう!と言っても動かず…みんなももっと競えたらやるのかなあと他力本願に考えてしまいます。今後もカードを活用し休み明けの時間バランスが狂ってしまうのを防ぎたいです。
- コロナ前はゲームを1日1時間まで決めて守れていた。しかし、いろんな制限がかかるようになり、子供のストレスを考えると、ゲームやTVの制限をする事でストレスを増強してしまう為、制限するのをやめた。
- 高学年からゲームが長引くようになった。
- 宿題や支度等やらなければいけない事をなかなかしないうえ、すぐテレビをつけて、見ながらやろうとする。片付けをしない。食事に時間がかかる。

今後も「健康チェックカード」を継続して、良い生活習慣につながる取組を工夫していきたいと考えています。アンケートも定期的の実施できたらと思いますので、どうぞご協力をお願いいたします。