

ほけんだより 3月

令和5年3月1日
城北小学校保健室
No.11

がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

けんこうせいかつ かせ
健康生活をふり返ろう

3月3日は「耳の日」 耳を大切に



みみ
耳をたたかないで!



みみもと おお こえ
耳元で大きな声を出さないで!



つよ ちから
強い力で
はな
鼻をかまないで!



イヤホンなどで
なが じかん おお おと
長い時間大きな音を
き
聞かないで!

ほけんしつ利用の様子

4月8日～2月28日まで

来室者は**2194人**でした

けが：**1764人**

(一番多かったけが **打撲**)

病気：**430人**

(一番多かった症状 **頭痛**)

けがで病院へ行ったのは

49人でした

今年度も学校保健活動へのたくさんのご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。



けがの申請はお済みですか

学校管理下（授業中、休み時間、登下校など）でのけがで病院を受診した場合には、スポーツ振興センター災害共済給付制度の対象となります。医療費の総額が5000円以上（窓口での保護者負担額が1500円以上）が対象です。けがをした日から2年が過ぎると時効となります。まだ手続きがお済みでない場合は、早めに書類の提出をお願いします。

むし歯治療状況

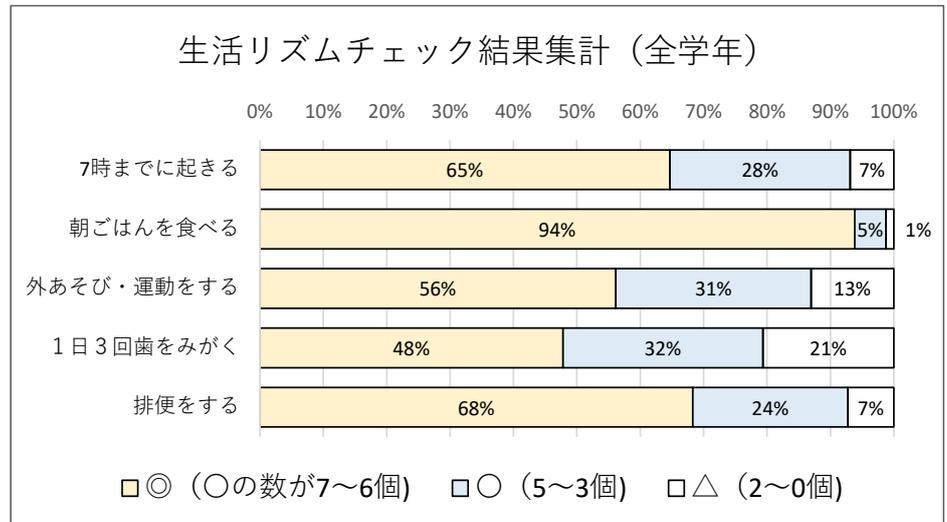
12月の歯科健診でむし歯のあった63人中**33人**（52%）が治療を済ませました（2月28日現在）。まだの人は早めの受診をお願いします。

☆☆☆☆
むし歯ゼロのクラス **2-2、2-3、6-1**

生活リズムチェック結果（1月11日～17日実施）



生活リズムチェックへのご協力、ありがとうございました。7日間にわたり、早起き・朝ごはん・運動・歯みがき・排便について、ご家庭で振り返りを行っていただきました。できているところはそのまま続けて、今回できなかったところも少しずつ意識していってほしいと思います。



本校では、2月下旬から欠席者が増えています。インフルエンザの報告も増えており、学級閉鎖を行った学級もありました。少しずつ寒さがやわらいできましたが、気温の変化が大きい日もあります。引き続き規則正しい生活と感染症対策をお願いします。

◆7時までに起きる

だいたいのお子さんは、◎や○がついていました。朝は登校の時間が決まっているので、余裕をもって起きると、朝ごはんや朝の歯みがきもしっかりできますね。余裕をもって起きるには、寝る時刻も大切です。なかなか起きられない、授業中に眠くなることもある場合は、寝る時刻を見直してみましょう。

◆朝ごはんを食べる

いちばん◎が多かったです。少数ですが○や△のお子さんもいました。学校のある日は必ず食べてほしいです。パン、おにぎり、バナナなど手軽なものから始めてみてはいかがでしょうか。

◆外遊び・運動をする

学年が上がるにしたがって△が増えていました。放課後は学習塾に行くお子さんもいますね。天気によっては外あそびができない日もあります。まずは、天気の良い日の休み時間に、校庭に出ることをおすすめします。5分でも外で体を動かすと、脳が活性化されるそうです。外あそびは体にも頭にもよいのですね。

◆1日3回、歯をみがく

いちばん△が多かったです。朝ごはんの後や給食の後、時間がなくて…という感想が多くありました。起きる時刻の調整や昼休みなど、時間を作って歯みがきに取り組んでほしいです。

◆排便をする

◎や○が多かったです。毎日出る、2～3日に1回、1日2回など人によって様々ですが、痛みがなく、すっきり出ればどれも正常です。朝ごはんの後にトイレタイムを取れるといいですね。便意は我慢せず、便意を感じたときにはトイレに行きましょう。