

ほけんだより 3月

令和6年3月12日
調布市立八雲台小学校
校長 上田義孝
保健室

今年度も病気の感染防止や健康づくりに関して、みなさんや

おうちの方のたくさんのご協力をいただきました。



新年度も気持ちを新たに頑張りましょう。

※インフルエンザがとても流行っています。その他、新型コロナウイルス・溶連菌感染症が出ています。インフルエンザは、突然高熱が出たり、熱が上がったり下がったり、お腹が痛かったり、花粉症に似ていたり、様々な症状が出ています。体調がよくないときは、体を休めましょう。(朝の検温もおすすめします)

春休みの過ごし方

<p>は 歯の治療は済んでいますか? 他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。</p>	<p>る ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。</p>	<p>や やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も!</p>	<p>す ストレスがたまっていませんか? 休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。</p>	<p>み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。</p>
---	--	--	--	---

中耳炎に気をつけよう

放っておくと、治りがわるいので耳鼻科で治療をしましょう

急性中耳炎



急に炎症が起こり耳が痛くなる

慢性中耳炎



炎症が長く続き、耳漏や聞こえが悪くなる

渗出性中耳炎



耳の中に液がたまって聞こえが悪くなる

4月からまた健康診断がはじまります。

治療が終わっていない人は

春休みに病院を受診しておきましょう。

1年間ありがとうございました



まとめ

今年度の保健室利用状況

こことからた
成長したかな？



けが



1296件

病気



651件

☆令和5年4月～令和6年2月までの集計をしました

- *けがの多い順
- ①「すりきず」465件 (昨年度より-153)
 - ②「だぼく」382件 (昨年度より-147)
 - ③つきゆび・ねんざ 80件 (昨年度より-37)

- *病気の多い順
- ①「ちょうしがわるい」225件 (昨年度より+21)
 - ②「おなかがいたい」147件 (昨年度より+42)
 - ③「あたまがいたい」108件 (昨年度より-3)

*けがは昨年度より621件減りました。
病気は147件増えました。

(集計は、けが・病気のみです)

☞「すりきずは、すぐに洗う」が、今年もよくできていました。

☞新型コロナウイルス感染症、インフルエンザAとB、どれもとても流行りました。

※これからも、自分の体への関心を持ち、病気・けが防止につなげましょう。

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の間は、「さ
ようなら」と「こんにちが」がいっ
ぱい。毎日が慌ただしくて、気持ち
が落ち着かない人もいます。

そんなときは、できるだけ自分ら
しくられるように、自分なりのリ
ラックス方法で乗り切りましょう。
心がほぐれたら、元気に活動する力
がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつを食べる
- ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る



※最後の1週間、大きなけがが起りやすいです。気を引きしめて過ごしましょう。