



そつぎょう しゅうりょう

卒業・修了おめでとうございます！



今年度ももうすぐ終わりですね。6年生は卒業、1～5年生は進級となります。この1年間けがや病気をすることなく、元気に過ごせましたか？

きっとこの1年間で心も体も大きく成長したと思います。来月からは新たな生活が始まります。新しい学年へ元気よくスタートを切るために、春休みには1年間を振り返り、新しい目標を立ててみましょう。

かふんしょう

～花粉症ってなに？～

スギやヒノキなどの花粉がからだにたくさん侵入すると、からだの中の細胞が「悪いものが入ってきた！」とかん違いし、くしゃみや鼻水、涙などでからだから追い出そうとします。大人に多かったのですが、今は子どもにも増えてきています。

わざ

①マスクの技

花粉を吸い込む量をかなり減らせるよ！



わざ

②がらがらうがいの技

鼻や口からのどに流れた花粉を、うがいで追い出そう！



わざ かふん

4つの技で花粉をガード！

せんがん わざ

③洗顔の技

花粉がつきやすいのは、頭と顔。外から帰ってきたら顔も洗うと、花粉症予防の効果あり。



わざ

④すべすべの技

表面がすべすべした布地の服なら、花粉がつきにくいよ！頭は、ぼうしを被ると花粉がくつつくのを防ぎます。



Q. 花粉症にならないためには？

A. 花粉がたくさんからだに入ってきたまっていくと、発症しやすくなります。なるべく花粉をからだに入れないことが予防になります。



今年度の保健室の様子

平成28年3月11日現在

《保健室を利用した人》

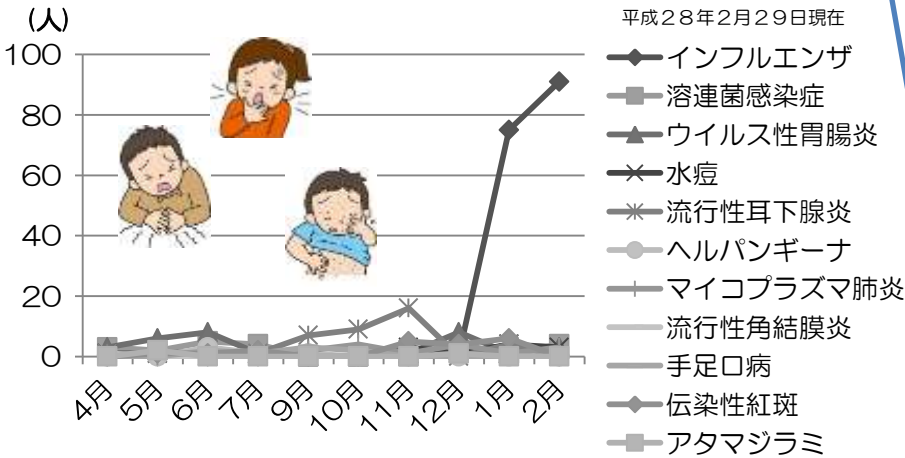
- けが 575人 (昨年度775人)
一番多かったのは…**打撲**でした!
- 病院を受診した人 53人 (昨年度41人)
- 具合が悪かった人 356人 (昨年度377人)
一番多かったのは…**頭痛**でした!
- 一番人が多く来た月 **2月**



昨年度と比較すると、けがの人数が大幅に減っています。けがの部位は、ひざ、指に次いで頭部、目が多かったです。転んだときに手が出なかったり、友だちや物にぶつかったりしたことが原因として挙げられます。首よりの部位は体の中でも特に大切な場所です。けがをしないように落ち着いた生活を心掛けましょう。

平成27年度美園小感染症発生状況

平成28年2月29日現在



今年度、インフルエンザにかかった児童は、16.0%でした。昨年度の26.3%と比べ、10.3%減っています。しかし、今年度は例年より1ヶ月遅れて流行し、A型だけにとどまらず、B型も流行しました。

また、低学年を中心に流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)と伝染性紅斑(リンゴ病)も流行りました。流行性耳下腺炎は昨年度0.6%でしたが、今年度は3.9%と急激に増えました。

おうちのかたへ



春休み中に治療を済ませましょう!

健康診断の後、むし歯などの治療が必要であるという連絡を受けて、まだ治療に行っていない場合は、春休み中に治療を済ませてください。

《4月の身体測定の予定》

- 4月12日(火)6年生①、3年生 13日(水)2年生
- 15日(金)6年生②、4年生
- 18日(月)5年生、にじいろ 21日(木)1年生

★身体測定の際は、正確に身長が測れなくなってしまうため、頭の上で髪の毛を結ばないようにしてください。

※日時は変更する場合があります。



平成28年度4月から運動器検診が始まります!

検診についての詳細は、10~12・2・3月号の「はあと」をお読みください。

1年間保健だより「はあと」をお読みいただきありがとうございました。この「はあと」が、みなさんの健康生活のお役に立てれば幸いです。来年度もたくさんの情報をお伝えしていきますので、ぜひ親子で一緒に読んでいただきたいと思います。

養護教諭 鈴木 由佳・江原 沙緒理



ほけんだよりは、おうちの人といっしょによみましょう。