

ほけんだより



2022年3月23日

宇部市立琴芝小学校保健室

- 健康生活のふりかえりチェック
- 保健室来室状況
- 春休みに受診を
- 新型コロナウイルス感染症の予防

3月の保健目標

○1年間の健康生活をふり返ろう

もうすぐ修了式です。みなさんいよいよ進級ですね。

この1年いろいろなことがあったと思いますが、健康な心と身体で過ごすことができましたか？

1年間の健康の様子をふりかえってみましょう。

1年間の健康生活ふりかえりチェック!

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



すききらいをへらせた



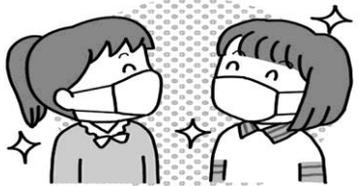
元気に運動をした



外から帰ったあと手洗いをした



大きなけが・病気をしなかった



友だちとなかよくすごした



食後はきちんと歯をみがいた



ぐあいがよくないところをなおした

今年度の保健室から

	けが	1126	人
	病気	322	人
	その他	55	人

けがをした人は、去年よりもふえました。外で遊んでいる人が多いからかもしれません。病気で来た人は、去年より多かったです。コロナウイルス予防のために、みんなが自分の体の調子に気がついたのでしょうか。

保健室に来る人の中には、「寝不足で。」とか、「朝ごはんを食べていなくて。」とか、体によくない生活のために調子が悪くなっている人もいました。

これから楽しい春休みですが、新しい学年を気持ちよくスタートするために、生活習慣をあまりくずさないように気をつけて元気にすごしましょうね。

《保護者の方へ》

受診がまだの人は、春休みに!!



受診した人の割合

眼科:63.2%

歯科:67.5%

耳鼻科:66.2%

視力:65.3%

左の数字は、健康診断の結果から、病院へ行きましょうというお手紙を出した人のうち、受診した報告を受けた人の割合です。

学校の健康診断は、スクリーニングのため、医療機関の受診では「異常なし」となることもありますが、定期検診として受診していただければと思います。

特に、むし歯など、自然治癒が難しい疾病・異常などは、なるべくお早目の受診をおすすめします。

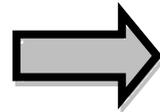
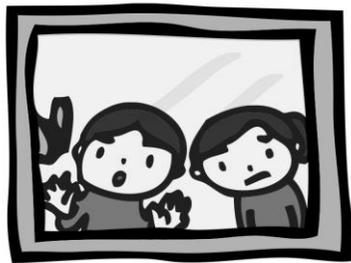


はるやす 春休みも『3みつ』にちゅうい

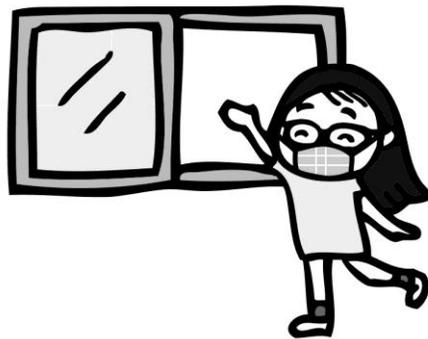
うべしな いちじ しんがた かんせんしゃ すく
 宇部市内では、一時にくらべると新型コロナウイルス感染者が少なくなっています。
 しかし、これからまた感染者がふえていくことも考えられます。
 ゆだん ひとり
 油断せず、一人ひとりが、『かからない・うつさない』ために、できることをしましょう！

「ムンムン」

しめきったへや・たてもの

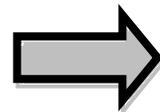


こまめにかんきをする

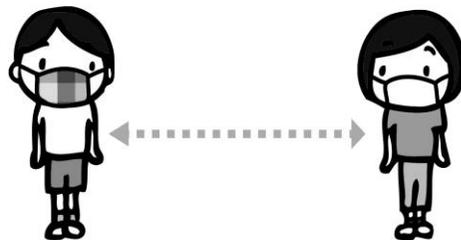


「ギュウギュウ」

ひと 人がたくさんいる場所



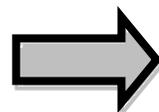
ひと 人とのおいだをあける
 (ソーシャルディスタンス)



人がたくさんいる場所には
 行かないほうがいいね！

「ギャギャ」

ひと ちか ひと 人と近づいて話をする



マスク・せきエチケット



はるやす 春休みの間も
 いえ 家を出るときに
 は、忘れずに！

て 手あらい VS コロナウイルス か 勝つのは手あらい！

コロナウイルスは、くつつくものによっては、24~72時間くらい、感染する
 ちから 力をもっています。この間にウイルスにさわると、手についたウイルスが
 からだ 体の中に入ってくる危険があります。。。。

そこで大事なのが、手あらいです。最近、手あらいせっけんの減りが少
 なくなっています。

はるやす 春休みの間も、しっかり手をあらうことで健康にすごしましょう！

- ❖ 流水であらうと、ウイルスは流れていきます。
- ❖ 石けんをつかってあらうと、コロナウイルスの表面の膜をこわして感染する力を失わせるのもっと効果的！



指先、指の間、手首、手のしわに
 よごれが残りやすいよ！
 気をつけてあらえば、手あらいの完全勝利！！

大切なことは。。自分の体調をよく知っておくこと

はるやすみちゆう 春休み中も毎朝、熱をはかって、健康観察カードに
 きにゆう 記入しましょう！

りにんしき しぎょうしき がっこう 学校に来る日には必ず、
 あさ 朝、熱をはかって記入して持ってきてきましょう。

かならず自分で確認してから家を出るようにしましょう！



《保護者の方へ》

学校では来年度も新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクの着用や毎朝の検温、健康チェックを継続します。感染状況によっては、現行通り、ご家族が体調不良の場合にも学校をお休みいただくようになります。

今後とも朝の健康観察等のご協力をよろしくお願いいたします。