

# ほけんだより

## 3月

令和2年3月2日 調布市立第三小学校 保健室

### しめくりの月です

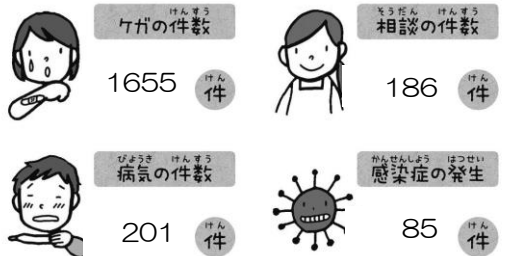
3月は、学年のしめくりの月です。この1年はどんな年でしたか？楽しいことも、ちょっぴりいやだったことも、いっぱいあったと思います。たくさんの経験をした皆さんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはず。できるようになったことを確認しながら、新しい1年の目標を立ててみましょう。

### 3月のほけん目標 1年間の健康生活をふりかえてみよう

できたものに○をつけよう！

<p><b>からだチェック</b></p> <p>病気はしなかった ( )</p> <p>大きなけがはしなかった ( )</p> <p>むしばはなかった・なおした ( )</p>	<p><b>生活リズムチェック</b></p> <p>・早寝、早起きができた。 ( )</p> <p>・朝ごはんを毎日食べた。 ( )</p> <p>・外でげんきにあそんだ。 ( )</p>
<p><b>えいせいチェック</b></p> <p>・朝、夜 はみがきをした ( )</p> <p>・ハンカチをいつももっていた ( )</p> <p>・しょくじまえ、トイレごは手をあらった ( )</p>	<p><b>こころチェック</b></p> <p>・友だちとなかよくできた ( )</p> <p>・イライラしなかった ( )</p> <p>・人にしんせつにできた ( )</p>

### 保健室の1年間



1年間で 2821名 の来室がありました(2月末現在)

ケガで一番多かったのは すりきず 521件  
保健室にくる前にさす口をしっかりと洗いしてこる人が多く、残念でした！

病気で一番多かったのは 頭痛 201件  
頭痛がよくおこるという人は、回数が多い場合は、お医者さんに相談しましょう。

相談とは…  
ちょっぴりイライラしたり、心の元気がなくなって、保健室にきた人もいます。お話ししたり少し休養すると気分がすっきりしたようです。

### インフルエンザ

### 新型コロナウイルス感染症

### こうしてうつります

<p>飛沫感染</p> <p>咳やくしゃみでとび出した飛沫を吸い込む。</p>	<p>予防するには</p> <p>マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。</p>	<p>接触感染</p> <p>ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。</p>	<p>予防するには</p> <p>手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。</p>
---	---	--	---

### 咳エチケットとは？

<p>マスクをつける</p> <p>マスクをはなから口までしっかりおおいます。</p>	<p>ハンカチ・ティッシュペーパーでおおう</p> <p>使ったティッシュペーパーはすてましょう。</p>	<p>上着のそでなどでおおおう</p> <p>とっさのときは、うでではなと口をおおいましょう</p>
---	---	--



保護者の方へ

- インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等、感染対策へのご協力をありがとうございます。新型コロナウイルス感染症はまだ未知の部分が多いウイルスのため常に最新かつ正しい情報の把握が必要となります。政府や厚生労働省からの情報を新聞、ネット等で確認することをお勧めします。引き続き感染症対策にご協力よろしくおねがいします。
- 1年間学校保健へのたくさんのご協力をありがとうございました。けがや体調不良に関して保健室からご家庭へのご相談のお電話に快く対応していただき、とても心強かったです。また不安な気持ちでいる子どもたちも、電話でおうちの方とお話すると、あっという間に落ち着く様子に私の心もほんわかとなりました。来年度もご協力をよろしくお願いいたします。