



令和3年3月1日
利府第三小学校
保健室

3月は学年のしめくくりの月です。ていねいな手洗いや毎日のマスク着用、検温など感染症予防のご協力、本当にありがとうございました。お子さんたちは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはずです。できるようになったことを思い出しながら、4月からの新しいスタートに向けて準備をしていきましょう。



保健室の来室者は2769人でした。

1番多かった症状は頭痛(427人)でした。

1番多かったケガは打撲(542人)でした。

みなさんが保健室を利用したことで、元気に回復できたならとてもうれしいです。4月からも元気に過ごせるように体と心を整えていきましょう。

頭痛や気持ち悪さで来室したお子さんに生活の様子を聞いてみると、共通しているのは「寝る時間が遅い」ことです。特に高学年は習い事や勉強などで23～0時ぐらいの就寝時間になっているお子さんもいるようです。睡眠不足で体調を崩したり気持ちが不安定になったりすると、せっかくの頑張りも身を結ばなくなってしまいます。ご家庭でも一緒に就寝時間を見直していただけたらありがたいです。



毎日しっかり眠っていますか？

【お家の方へおねがい】

毎朝のお子さんの健康観察、ありがとうございます。最近、検温し忘れやカード忘れ、お家の方のサイン忘れなどが増えてきています。感染症対策は毎日続けることがとても大切です。忙しい朝の時間ではありますが、ご協力お願いします。

また、朝に体調が悪い場合には、無理をせず休養させてください。その際は具体的な症状を学校にお伝えいただければ助かります。欠席の連絡は確実をお願いします(連絡がなく、お子さんが登校していないと、教職員一同とても心配します)。





3月3日は「耳の日」と言われています。毎日のマスク着用で耳の裏が切れているお子さんも見られます。この機会にお子さんの耳をチェックしてみてください。

【耳鼻科校医 高橋 由紀子先生からのアドバイス】

学校の耳鼻科検診では、耳掃除のやりすぎの児童を数名見かけました。少量の耳垢は悪者ではなく、個人差もありますが、適度な耳掃除は月1, 2回程度で良いです。

こんなことに気を付けましょう



耳に物を入れない



耳掃除のやりすぎに注意



耳元で大声を出さない



耳かきを奥まで入れない



耳のそばを叩かない



片方ずつおさえて鼻をかむ

6年生の保護者の皆様へ

6年生にとっては今回が小学校生活最後のほけんだよりとなります。6年間お読みいただき、ありがとうございました。中学校に向けて健康面などで気になることがありましたら、いつでも養護教諭にお声がけいただければと思います。

3月17日(水)にお子さんを通じてけんこうカードを返却する予定です。中学校で保健調査を記入する際にご活用ください。

