

# ほけんだより 3月

平成29年3月2日  
伊深小学校 保健室



寒さの厳しい時期が過ぎ、少しずつ暖かくなってきましたね。3月は、みなさんにとって学年の締めくりでもあり、新しい学年への準備の月でもあります。かせ予防にこころがけて、元気に過ごしましょう。

## 1年間の保健室の様子

1年間の来室者数  
**1015** 人  
(4/6~2/28)

### 出席停止の人数

インフルエンザA：11人 溶連菌感染症：9人  
インフルエンザB：7人 その他：4人

来室理由	症状・けが名別
<b>病気：496人</b> 1日平均…2.0人	①頭痛…135人 ②腹痛…126人 ③だるい…57人
<b>けが：435人</b> 1日平均…1.8人	①だぼく…101人 ②すりきず…87人 ③虫さされ…46人

・「いつ(から)」「どこで」「どのように」「どうなった」「いまのようす」を自分の言葉で話せる子や、すりきずをした時に自分で洗ってから来ることができる子がいて、すてきです。

### まだまだ注意!!

## インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります



- 発熱 ●関節や筋肉の痛み ●全身のだるさ ●寒気 ●頭痛

早めに  
休養を!!

かかりやすいのは、こんなとき

- ◆睡眠不足が続いている
- ◆疲れがたまっている
- ◆人ごみに出かけた後
- ◆空気が乾燥している

### 流行のピークは?

例年12月下旬から3月上旬ごろ。年によっては、3月以降に大流行することもあります。

### 予防接種の効果は、いつまで続く?

接種後2週間から約5カ月間。シーズン終盤の流行に気をつけて!!

### 1シーズンに2回かかることもある?

異なる型のウイルスに感染する場合があります。

### 気をゆるめずに心がけよう!!

#### ◆うがい・手洗い



#### ◆バランスのよい食事



#### ◆生活リズムを整える



## 3月3日は耳の日です

耳のことわざ"どんな意味かな?"

上と下を線でむすんでみましょう。  
全部わかりますか?

馬の耳に念仏  
きき耳をたてる  
耳にタコができる  
耳を貸す



- ・いくらありがたいことを聞かせてもまるで効き目がない
- ・よく聞こうとして耳を澄ます
- ・人の言うことを聞く
- ・同じことを何度も聞かされてウンザリする



# 健康生活成績表!

選んだ番号を□の中に書き  
合計で27点取ればあなたは  
健康的! さあ、何点とれるかな?

合計



**何でもよく食べたかな?**

- ① 好ききらいがたくさんある
- ② 少しきらいなものがある
- ③ 何でもよく食べた

**人との関わりは?**

- ① つらいことが多かった
- ② ときどき悩むことがあった
- ③ いつも気持ちよく関わられた

**食後の歯みがきができた?**

- ① いつもできなかった
- ② ときどき忘れた
- ③ 必ずみがけた

**ハンカチ・ティッシュ持てた?**

- ① 忘れることが多かった
- ② かばんの中には入ってた
- ③ いつもきちんと持ち歩けた

**外出後の手洗い・うがいは?**

- ① いつもできなかった
- ② ときどき忘れた
- ③ 必ずやった

**爪は伸びていなかった?**

- ① いつも伸びていた
- ② ときどき切り忘れた
- ③ いつもきれいに切っていた

**毎日の排便(うんち)は?**

- ① いつもカチコロうんち
- ② ときどきバナナうんち
- ③ 毎日うんちを出した

**テレビ・ゲーム・パソコンは?**

- ① 3時間くらいダラダラ続けた
- ② 1時間くらいは続けた
- ③ 30分ごとに目を休めた

**朝の目覚めは?**

- ① 起きるのがつらい、起こされた
- ② ときどき起きるのがつらかった
- ③ いつも気分よくスッキリ!

**朝ごはん食べたかな?**

- ① いつも食べない
- ② ときどき食べなかった
- ③ いつも食べた