

\*ほけんだよりでは、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。



清須市立清洲東小学校  
令和6年度 3月号

この冬は寒い日が多く、雪が降ったことが何回もありました。しかし、最近(さいきん)はだんだんと暖かい日が増え、やっと春(はる)がやってくるなあと思います。もうすぐ今の学年が終わりますが、みなさんはこの一年間、健康(けんこう)に過ごすことができましたか? この一年は、インフルエンザを始め、様々な感染症(かんせんしょう)の流行(りゅうこう)にヒヤヒヤすることが多い一年(いちねん)でした。どうかこの春(はる)は、五條川(ごじょうがわ)の堤(つみ)に咲く桜(さくら)の花(はな)を、きもちよく愛(め)でたいものです。



3月の保健目標

一年間の健康生活を振り返ろう



早ね・早起きができた



好き嫌いしなかった



元気に外で遊んだ



手洗いをがんばった



病気をしなかった



けがをしなかった



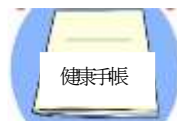
朝晩、はみがきをした



友達と仲良くできた

～おうちの方へ～ 健康手帳及び「すこやかチェック」について

3学期に行った身体測定の結果を記録した「健康手帳」を、近日中に返却します。保護者の方の確認がすみましたら、最後のページに保護者印を押印していただき、3月13日(木)までに学校へご提出ください。尚、6年生は、おうちでの保管となります。(3年生は、4年生の保健体育の授業で必要となりますので、いつものようにご提出ください。また、1月に行いました「すこやかチェック」も、返却します。こちらは、学校への返却は必要ありません。



ひがしこ 東っ子の一年間の健康状態

<R6/4/4～R7/2/28>  
(のべ人数)

☆病気で休んだ人

2,400人

(一日平均 13.1人)



★調子が悪くて保健室へ来た人

423人

(一日平均 2.3人)



◎けがをして保健室へ来た人

831人

(一日平均 4.5人)



さくねんど  
昨年度よりも約50人  
ほど少なかった。

◆けがをして病院へ行った人

17人

体育中のけがが  
多かった。



◇一年間、病欠欠席ゼロの人

58人

すごい!おうちの方  
にも感謝ですね。



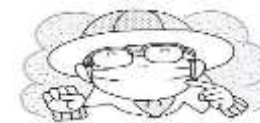
今年度は、インフルエンザや手足口病など、様々な感染症に振り回された一年でした。でも、回復して登校してくるみなさんの様子を見ると、ホッとしていました。そんな中で、病欠欠席0の人が58人もいることに、感心しました。

花粉症魔人がやってきた!



2月下旬から、花粉症によるくしゃみや鼻水、咳などの症状で辛い思いをしている人が増えてきました。花粉症は体の中に入ってきた花粉を「悪いものだ」と勘違いして、過剰に反応してしまうことが原因です。そのためにくしゃみや咳で花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとしたりするのは、

① 帽子やマスク、メガネをする



② 家に入る前に服や髪の毛の花粉を落とす



③ 家に帰ったら、手洗い・うがいをする



④ 家に帰ったら、目や顔を洗う

