

ほけんだより









はるやす ごう
春休み号

川口市立十二月田小学校
保健室
令和6年3月21日

はる て わか きせつ 春は出会いと別れの季節です。新たな日々への期待と不安でいっぱいのことだと思ひます。1年間、成長した自分に自信を持って、新しい場所でも活躍してください。卒業、進級おめでとうございます。

ふりかえろう1年間の健康

チェックしてね

 はやね・はやあき できた	 はみがきを きちんとした	 あき びょうき 大きな病気や けがをしなかった	 うんちを毎日 でた
 すきらいなく はんども食べた	 ぞから帰ったら 手あらい・ うがいをした	 からだをよく 動かしな	 まいにち たの 毎日を楽しく けんこうにおごせた

この1年間は健康に過ごすことができましたか？
左にあるリストを見て、今年の生活を振り返ってみてください。もし達成できなかったものがあれば、これからできるように意識して生活してみましょう。

●保健室● 1年間の記録

～令和5年度の保健室来室状況～

ねんそく や、つか 疲れからの不注意によるけがの来室もありました。生活習慣を整えることを大切にしましょう。



けがをしてきた人
3675人
【多かった理由】
すり傷 打撲 捻挫など



具合が悪くて来た人
1881人
【多かった理由】
気持ちが悪い 頭痛 腹痛など

(4月10日～3月18日分)

〈保護者の方へ〉

今年度も学校保健へのご協力、誠にありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

【麻疹（はしか）に注意！】

日本国内にて、麻疹（はしか）感染の報告が見られています。感染すると、約10日～12日後に発熱や咳、鼻水などの風邪症状が現れます。数日発熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現します。原因である麻疹ウイルスは、空気感染する、感染力が非常に強いウイルスです。免疫がない人が感染するとほぼ100%発症するといわれています。

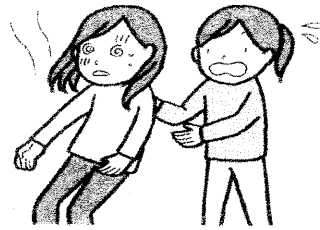
麻疹の予防には、予防接種が最も有効と言われています。1歳と、小学校入学前1年間のお子さんが定期接種の対象です。とくに小学校入学前1年間のお子さん（年長、平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ）は、3月31日が定期接種対象の終了日となり、それ以降は自費負担となります。未接種のご家庭は、接種についてご検討ください。

- ・歯科・眼科など、健康診断後未受診の項目があるお子さんは、春休み中に受診を済ませてください。
- ・上履き、体操着などがサイズアウトしていないか、給食用歯ブラシの毛先が広がっていないかなど、学校で使用している用品について、春休み中にご確認ください。



「脳貧血」に気をつけましょう

長時間立っているときや、立ちあがったときに、めまいがしたり、目の前が真っ暗になったりして倒れることがあります。これは「脳貧血」といって、脳に血液が十分に届かないことで起こります。横になると良くなること多いですが、倒れた時に頭を打つなどの危険があります。体質もありますが、寝不足、疲れ、朝食抜きなどが原因になることもあります。気分が悪くなったらすぐに座り、周りの人に伝えてください。



花粉がたくさん飛ぶ時期になりました。めがねをつける、花粉が付きやすい素材の服はやめる、洗濯物は、よくはたいてとりこむなど、自分でできる対策のポイントがたくさんあります。また、ティッシュを持ってくるのを忘れずに！症状がひどい場合はお医者さんに相談してみましよう。

