

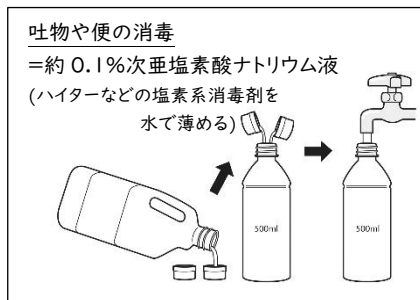
保健だより

令和7年2月28日
墨田区立第一寺島小学校



今年も校庭の菜の花が綺麗に咲いています。3月の登校日数はなんと15日。今年度の最後の時間を大事に過ごして、進級・進学に備えてほしいと思います。

2月は溶連菌感染症や胃腸炎の報告が数件ありました。特に嘔吐があった場合には、大変ですが適切な処理をすることで感染の広がりが抑えられます。



手指消毒も感染予防に効果的な一方で、繰り返し使うことで皮膚のバリア機能を弱めひび割れ等の炎症が起こることがあります。どうぞお気をつけください。

アルコール消毒が有効
溶連菌感染症
新型コロナウイルス感染症
など

次亜塩素酸ナトリウム消毒が有効
手足口病、感染性胃腸炎
など



もしかして花粉症!?



耳鼻科を受診しよう

本格的な花粉シーズンが始まり、本校でも眼や鼻の不調が目立ち始めています。辛い時は花粉を体に「つけない」こと、体内に「入れない」ことを徹底したいですが、**花粉症対策**と**体調管理**の両輪で対応していけるとよいと思います。なるべく免疫力を下げず、鼻の粘膜も正常に保てるよう、睡眠・食事・運動の基本的な生活習慣を整えることで、症状が軽く済むこともあります。必要によっては、受診し薬で楽になることもあります。用法・用量を守って、活用してください。

『ヘッドホン難聴』!?

ヘッドホン(イヤホン)を使用して大音量で音楽を長時間聞くことによる感音難聴の害が問題視されているそうです。蝸牛の中にある細胞が傷つくことや鼓膜に負担がかかり続けることが原因と言われています。音量を控えめにしたり長時間使用を避けたりすることが予防に有効です。中耳炎や耳垢栓塞でも聞こえづらくなることがあります。気になる症状があったら、早めの受診をお勧めします。



3月3日は耳の日



耳そうじはやさしく

一寺小 保健室来室の様子 2024.4.1~2025.2.25

内科(体の不調)	頭痛、気分不良、腹痛など 合計542人 (昨年度443人)
外科(けが)	打撲、擦過傷、切り傷など 合計781人 (昨年度726人)

3月の保健目標 心や体の健康を振り返ろう

今年度1年間を ふり返ってみよう



4月
新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月
連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

6月
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月
スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月
目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月
感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月
いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月
ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月
今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

感謝の日
サンキュー
3月9日は
「ありがとう」の言葉と気持ちを伝えよう！

がんばった自分にもありがとう

3月9日(3.9=Thank you)は感謝の日。大切な人に「ありがとう」を伝えようと声かけしています。学校でも家族の中でも「ありがとう」が飛び交い、あたたかい気持ちで穏やかに過ごせる時間が増えるといいなと思います。頑張った自分にも花丸をあげてほしいです。

3月～4月は、進学や進級で迎える新しい環境変化を、寂しく思ったり不安になったりする人も多いかもかもしれません。希望や不安、戸惑いも全て今の気持ちだと受け止め、応援してほしいと思います。新しい出会いと共に、素敵な春を迎えられますよう願っています。



自分のからだに

「ありがとう！」

お子様のご卒業と、進学・進級おめでとうございます。卒業生には完成版「健康カード」をお渡しします。今年度も学校保健に関するご協力、また保健だよりをお読みいただきありがとうございました。