

ほけんだより 3月

2021年3月
東小学校
保健室

今年度も残りわずかになりました。日中の気温もだんだんと上がり、春の日差しになってきています。いよいよ学年のしめくりの時期になりました。学年がスタートした6月と比べると、心も体もずいぶん成長したと思います。健康的な生活ができたかふりかえり、4月からの新しい生活に向けて準備を整えましょう。

早起き・早ねができた

**1年間を
ふり返ろう**

きちんとできたものは、
の中にチェックを入れよう。

朝昼晩、しっかりご飯を食べた

食後の歯みがきができた

手洗い・うがいができた

こまめに体を動かした

自分の平熱(健康な時の体温)を知っていますか？

平熱(せいねつ)という、一般的には36.5~37.0度くらいをさします。しかし、人によってふだんの体温はちがいます。自分の平熱より1度以上高いと「体に何か起こっている」と予測できます。健康な時に体温を測って、自分の平熱を知っておきましょう。体温は一日の中で変化します。午前3時~5時ごろが一番低く、午後3時~5時ごろが一番高くなります。自分の平熱を知るには、朝起きた後、午前中、午後、夜寝る前の1日4回測るといいです。体温は簡単に健康かどうか分かるバロメーターです。学校へ行く前に必ず家で体温を測って、健康観察カードに記録しましょう。

けがをした人
1384人

保健室を利用した人は
2月末まで、
1764人でした。

具合が悪くて来た人
380人

- 1位 打ぼく
- 2位 すり傷
- 3位 ねんざ

保健室の 一年間

- 1位 頭痛
- 2位 しんどい
- 3位 腹痛

利用者が多かった曜日
もくようび
木曜日

利用者が一番多かった月
がつ
10月

1日の平均利用者数
10.5人



今年度は体調不良や発熱で休養する人がとても少なかったです。マスクや手洗いなどの感染症予防の効果があったと思います。

けがの来室者が多い日は、みてもらうまで、ずっと待っていている人もいます。「傷口は水で洗ってくる」「鼻血はティッシュでおさえる」などの自分でできるけがの手当てを、保健室に来る前にやりましょう。

★3月中に治りょうをすませましょう★

健康診断や検査の後にもらった「治りょうのお知らせ」がそのままになっていませんか？とくに視力が良くない人やむし歯の治りょうが必要な人は、3月中に治りょうをすませて、ばっちりの健康状態で新しい学年や新入学を迎えましょう。