

ほけんだより 3月

平成30年3月2日(金) 吉川市立旭小学校 保健室

今年、全国的にインフルエンザが大流行し、旭小でも学級閉鎖を行いました。3月に入りましたが、市内では学級閉鎖をしている学校もあり、まだ油断はできません。手洗いうがいや、水分補給、しっかり睡眠など、予防をこころがけて今年度を元気にしめくりましょう。

1 ころんでひざをすりむいたら

A だろなどのよごれを洗ってから、保健室へ

B そのまますぐに保健室へ

2 暑い日に運動をするときには

A のどがかわいてから、いっきに水分をとる

B 運動をする前から、こまめに水かお茶をのむ

3 せきやくしゃみがでるときは

A 手で口をおおえばだいしょうぶ

B マスクをするのがエチケット

1年間の 保健のおさらいです

みんなとき どうする??

正しいほうを 選ぶかな?

全問正解で 100点を 目指そう!

4 部屋の換気をするときは

A 運動場に面している窓だけを開ける

B 空気の通り道をつくるように、対角線の2カ所を開ける

5 カゼで鼻みずがでるときは

A 強くかんで、鼻みずをだしきる

B 耳がツンとならないように、片方ずつやさしくかむ

6 カチカチうんちやベチャベチャうんちがでるときは

A 赤・黄・緑の栄養を、バランスよく食べる

B とにかくヨーグルトだけをたくさん食べる

7 カゼで熱があがりはじめたら

A あたたくして休養する

B 熱を下げる薬をのんだら、運動してもいい

8 やけどをしたら

A 痛みがなくなるまで、水で冷やす

B 氷を直接あてて、いそいで冷やす

9 38℃以上の熱が急にでたら

A 学校を休んで2、3日家でようすをみる

B インフルエンザかもしれないので、病院へ行く

10 ねむれなかった次の日は

A 朝にたくさん寝て、すいみん時間をとりもどす

B いつもどおりの時間に起きる。すいみんのリズムを乱さない

1問10点で計算しよう

きみの点数は

100

めざせ！むし歯ゼロの旭小！！

4月からまた定期健康診断がはじまります。がんばって治療中の人もたくさんいるようです。今年度まだ1度も受診していない人は、必ず受診するようにしてください。



治療が終わったら、『定期健康診断(歯科健診)結果のお知らせ』の提出が必要です。

保健委員が、お昼の歯みがきタイムに、歯みがき指導を行いました。歯の正しいみがき方について自分たちで調べて、一生懸命練習してきました。みがき残しがないように、普段から丁寧な歯みがきを心がけましょう。



○おしらせ○

●スポーツ振興センター災害給付金の申請について

学校でのけがが理由で受診し、医療点数の合計が500点以上(窓口負担が1500円以上)の場合、日本スポーツ振興センターの災害給付を受けることができます。まだ書類をお持ちの方は、担任または養護教諭までご提出ください。また、申請を希望していて、書類を受け取っていないという方がいらっしゃいましたら、今年度中にご連絡ください。

★おわりに★

かぜをひいてつらいとき、けがをしてみんなと一緒に遊べないとき、「もっとちゃんと予防すればよかったなあ」と思ったことはありませんか。『元気』は当たり前ではなく、毎日の行動の積みかさねです。また、「からだ」だけではなく「こころ」も『元気』でいることが大切です。この1年間みなさんは『元気』にすごすことができましたか?

1年間、ほけんだよりを読んでいただき、ありがとうございました。保健室・ふじた