

ほけん だより

2023（令和5）年3月 No12
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
保健室

健康生活の反省と1年間のまとめをしましょう！

新型コロナウイルス感染症は、かなり減りましたが、1月後半から急に、インフルエンザA型の欠席児童が増え、学級閉鎖措置もおこなわれました。区内でも、学級閉鎖が続いています。2月の感染症は、インフルエンザ36名・新型コロナウイルス感染症・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）各1名でした。引き続き、基本的な「石けんでの手洗い」「こまめな換気」「せきエチケット」をご家庭でも続けていただき、休み明けに疲れが残らないよう、休養と栄養を十分摂ってください。

今年度も保護者の皆さまには、お子さんの体調をしっかり見て、毎日の健康観察表のご記入や、早退時には早めにお迎えに来ていただき、健康面でのご協力をありがとうございました。3月はご家族で今年度1年間の健康生活をふり返り、4月からまた元気な心とからだでスタートできるようにしてください。

ほけんもくひょう
3月の保健目標

けんこうせいかつ はんせい
・ 健康生活の反省をしよう

<保護者のみなさまへ>



予防しよう ヘッドホン・イヤホン難聴

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづいづい」と思った時には、かなり進行していることも。予防が何より大切なのです。

予防Point 01
長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。

予防Point 02
耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。

予防Point 03
身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者（12～35歳）に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。

*WHO（世界保健機関）より

今年度2月までに病院へ行ったけがは、骨折6件・打撲・捻挫5件・頭のけが1件・口のけが1件で合計13件でした。6月・9月が3件と多かったです。昨年度は25件だったので約半分に減りました。保健室を利用した児童は、けが1746人・病気784人・その他97人の合計2627人でした。平均すると、一人が5回位利用したことになります。月別では2月が1日平均15人と最も多く、他の月は13人程度でした。病気の来室児童数は昨年度より増えましたが、けが人は少し減りました。来年度は、さらに大きなけがが減るといいなと思います。

<「出席停止」扱い・登校届について>
新型コロナウイルス感染症の流行により、ご家族に体調の悪い方がいたり、体調が心配な場合で欠席した場合は「出席停止」となっています。家族がインフルエンザの場合、本人の体調が良ければ登校できます。現在は、体調面が心配でお休みした場合「出席停止」扱いですが、5月に新型コロナウイルス感染症も、インフルエンザと同じ5類の分類になると、欠席扱いとなる予定です。「登校届」は、受診した病院の医師から許可が出てから、保護者の方がご記入いただき、登校時にご持参ください。用紙は、学校のホームページ・各種申請書類よりダウンロードができます)

春休みを 元気にすごすポイント

★ 早寝早起き

★ 軽い運動

★ 好き嫌いをなく食べる

★ 新しい学年を元気に迎えましょう！

フレッシュな気持ちで
新年度をスタートできるのは
どっち？

生活リズム

治療

整理・整頓

新年度を気持ち良く迎えるために、春休み中に必要なことを済ませておきましょう。



<お知らせ>



- ☆ 1月の身体測定や、後期に実施をした歯科健康診断の結果を記入した「健康カード」を、担任の先生を通して、3月中に返却をします。ご家庭で確認の上、保管をしてください。今回は、全学年回収をしません。来年度より、緑色の厚紙の健康カードは配布されませんので、データの用紙のみを配布する予定です。
- ☆ 今使用している健康観察表（ピッコ）は、春休み中の3月26日までになるため、3月27日からの分（黄色）を、春休み前までに配布をする予定です。春休み中も、記入を続けてください。（6年生も、中学校の指示があるまで、春休み中も継続して記入します。小学校での回収はしませんので、最終記入後3週間は自宅で保管をしてください）