

# ほけんだより 3月

小松島小学校ほけんしつ

No. 11 2021年3月17日

令和2年度は、たくさんのルールを守って、がまんすることも多かった一年でしたが、みなさんよくがんばりましたね。今までで、いちばん「手洗い」をした一年でもあったのではないのでしょうか。毎朝、石けんで手を洗い、アルコール消毒をしました。毎日、清潔なハンカチを用意して忘れる人はほとんどいなくなりました。人混みへの外出もひかえることが多かったので、風邪をひく人も少なく、インフルエンザで欠席した人は、一人もいませんでした。マスク生活も慣れて、なくした時は、手で口をおおって学校のマスクをもらいに来ていましたね。それほどマスクの大切さやマスク生活の仕方を学ぶことができた一年だったということですね。

6年生は、明日が卒業式です。1～5年生は、24日が修了式ですね。それぞれ進学・進級しても引き続き健康に過ごせるように、この一年の生活を忘れずにがんばってください。

## 保健室 1年間の記録

保健室来室者は  
761人  
でした

一番多かった症状  
ずっとう頭痛

一番多かったケガ  
すりきず

今年度は、いつもの年よりも、保健室に来る人が多かったです。いつもとはちがった生活であったことも関係しているのかもしれませんが、保健室へ来て、また元気になって、教室へ帰って行く姿はとてもうれしいものです。これからもみなさんが元気になれる「保健室」を準備しています。

## 1年間を振り返ろう

- 早起きをした
- 毎日朝ごはんを食べた
- 朝うんちの時間をつくった
- からだを動かした
- 夜ふかしをしなかった

今年はどんな1年でしたか？  
新しい学年を元気に迎えられるように、春休みも生活リズムを整えて過ごしてくださいね。

## これからも健康に過ごそう！

みなさんの未来は、今の生活の積み重ねの上にあります。「早ね・早起き・朝ごはん」を続け、規則正しい生活をするのが、未来の素敵なみなさんの姿へとつながっていくと思います！覚えておいてください。

## つづ 続けよう

### 自分の力で自分を守る感染予防

○こまめに石けんで手洗い

(石けんをあわ立てて、20～30秒)

○アルコール消毒

○せきエチケット

○十分な換気

○規則正しい生活(免疫力UP)



## 保護者の方へ

春休み中も、毎朝・夜、お子様の検温を続けていただくとともに、健康状態の確認をお願いします。37.5度以上の発熱や咳などの風邪の症状がみられる場合には、十分な休養をとってください。

37.5度以上の発熱が続き、苦しそうにしている等心配な場合は、かかりつけの病院へ相談してください。

春休み中のお子様の生活も引き続き、感染予防のために有効な手段であるこまめな手洗い、咳エチケット、手指のアルコール消毒、十分な換気等の対策をとっていただきますようよろしくお願いいたします。メディア利用の仕方をはじめ、食事(栄養)、睡眠、運動(外に限らず適度に体を動かす)に気を付けて、健康に過ごせるよう声かけをおねがいします。