

ほけんだより3月

群馬県立しらがね特別支援学校
保健室 平成31年3月

寒さも和らいで、春の気配が感じられるようになりました。

1年間、ご家庭での健康観察や早期受診等のご協力ありがとうございました。春休みは、新年度の準備期間です。規則正しい生活を心がけていただきますようお願いいたします。

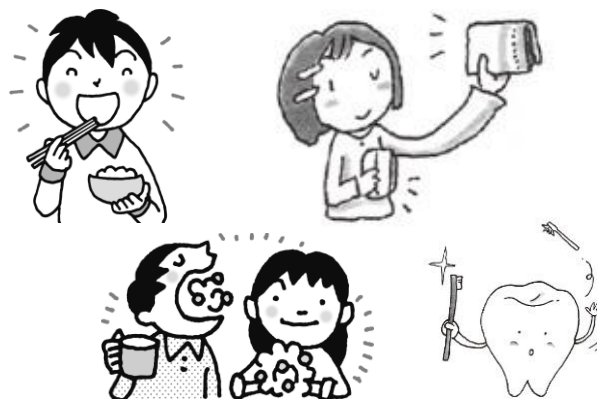


児童生徒のみなさんへ

1年間の生活を振り返りましょう

みなさんは、1年間健康な生活ができましたか？チェックしてみましょう。

- 早寝・早起きをした
- 外から帰ったら、手洗い・うがいをした
- 好き嫌がなく、何でも食べた
- 元気に体を動かした
- 食事の後に、歯みがきをした
- 毎日、ハンカチとティッシュを持っていた
- いつも正しい姿勢ができた



いくつチェックが付きましたか？できなかったことは、新しい学年で取り組んでみましょう。

春休みも健康に気をつけて過ごしましょう



早寝・早起き・朝ごはん
生活リズムを整えよう



適度な運動をしよう





体の調子が悪いところは
病院に行って治しておこう

花粉シーズン到来！

かぜと花粉症の見分け方



「鼻水やくしゃみが止まらない」冬から春にかけてこんな症状が出るといえば、「かぜ」と「花粉症」です。どんな違いがあるのでしょうか。（症状には個人差があります。）

	かぜ 	花粉症 
くしゃみ	あまり続けて出ない	何度も続けて出る
鼻水	粘り気があり、やや黄色い	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙が出る、充血
発熱	37～38度くらい	ほとんどない
期間	1週間くらいで治る	花粉が飛んでいる間は続く

この1年間の保健室の様子について

※H30年4月7日～H31年3月15日までのデータです。

保健室来室合計人数は、



1417人
学校から病院に行った
けが等は、1件でした。

1番多かった病気は、



嘔吐
インフルエンザ罹患者は、
9名でした。

1番多かったケガは、



ひっかき傷
爪が伸びていると自分や相手
にもけがをさせてしまいます。
こまめに切ると良いですね。

来室が多かった月は、



10月
行事前に来室が増える傾向が
あるようです。

今年度、本校の保健室の様子はこのようになりました。ケガや体調不良で来室する人はもちろん、付き添いで来た人、相談に来た人、顔を見せに来てくれた人などたくさんの児童生徒の皆さんが保健室に来ていました。来年度はケガや病気で保健室に来る人が少しでも減ることを願っています。

1年間、大変お世話になりました。

