

ほけんだより 3月

晴れた日には、春のような暖かさを感ぜられるようになりました。気づけばあっという間に、学年のしめくくりの時期で、慣れ親しんだ教室やクラスの仲間と過ごすのも残り数えるほどです。また、インフルエンザの流行が心配され、1日の中での気温差が激しく体調を崩しやすい時期ではありますが、残りの日々を大切に、感謝の気持ちを持って毎日元気に過ごせるといいですね！



熊谷東小学校 感染症発生状況

<2月の発生状況 2月23日現在(人数)>

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
インフルエンザ	19	34	14	5	12	10	94
他	3	1	0	3	1	0	8

インフルエンザが発生してから、発熱や頭痛での欠席、インフルエンザでの出席停止の児童が増え、2月中(2月23日現在)に6学級で学級閉鎖の対応をしました。現在、インフルエンザA型とB型が同時に流行しているようです。

手洗いうがい、マスクや換気、人の多いところをなるべく避けるなど、予防を続けて元気に過ごせるようにしましょう。風邪やインフルエンザなどの疑わしい症状がありましたら、無理をせず、医師の診断を受け、ゆっくりに休養してください。よろしくお願いたします。

1年間を振り返ってみよう！

4月からがんばれるように、チェックしてみましょう！

早寝・早起きができた。

1日3回の食事をしっかりとった。

毎日、食後に歯みがきができた。

手洗い・うがいをきちんとした。

規則正しく排便できた。

たくさんチェックが入れられるほど、からだも心も健康な1年だったと言えます。

必要な治療をしたまたは治療中である。

好ききらいをせず、食べるようにした。

外遊びなどでたくさん運動をした。

つめはいつも短く切っていた。

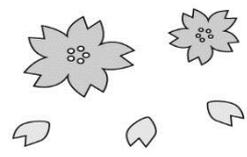
友だちと仲良くできた。



★保健室の1年間を振り返って

平成27年度の4月から2月23日現在まで、保健室を利用した人の人数は、病気(体調不良)で来た人は594名、けがで来た人は、1147名でした。

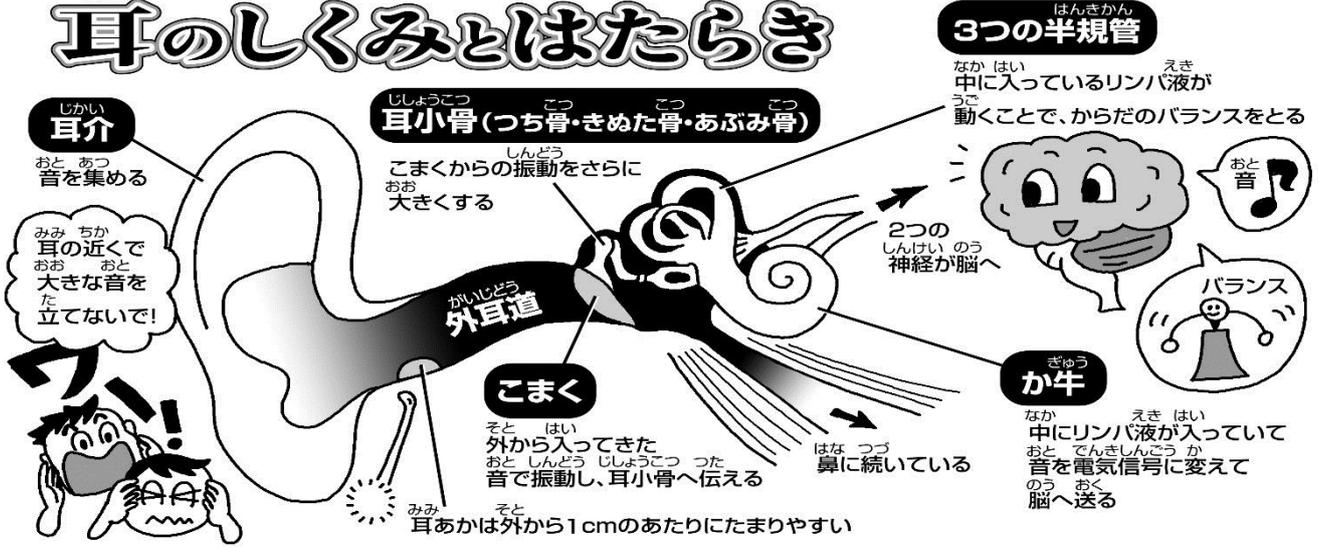
なぜ、病気になったのか、けがをしたのか、ふり返り、新年度は予防をしていけるといいですね！



3月3日は耳の日

耳のしくみとはたらきを知って、耳にやさしい生活をしましょう！

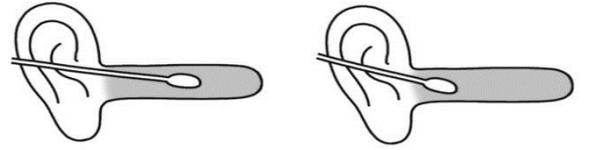
耳のしくみとはたらき



災害給付金の申請はお済ですか？
今年度、学校管理下でのけがや病気で医療機関を受診し、スポーツ振興センターの対象となった方は、お早めに学校へ書類の提出をお願いいたします。

耳そうちのしかた、どっちが正しい？

新しい学年に向けて、治療はお早めに！
今年度の健康診断で治療勧告をもらって、まだ病院へ行っていない人は、早めに病院を受診しましょう。新年度も、健康・安全に学校生活を送れるよう、成長の状況を把握するため、健康診断を実施します。
気持ちよく新年度を迎えられるようにしましょう。



- ① 耳の奥までやる
- ② 耳の入り口近くだけやる

こたえは②です。耳あかがたまりやすいのは入り口から1cmくらいのところなので、奥までやる必要はありません。耳を傷つけないよう、綿棒を使って行いましょう。

言葉にしよう！感謝の気持ち
3月9日は、サンキューで「感謝の日」「ありがとうの日」です。小さな感謝の気持ちを毎日感じられている人は、幸福度が高いと、言われています。「ありがとう」は言った人も言われた人も嬉しくなる温かい言葉です。どんどん言葉にしていきましょう！

3月9日はサンキューの日

「ありがとう」って、ちゃんと言葉にしたいね



自分の強みを知ろう！

短所も**見方**を変えれば**長所**です

- 泣き虫 → おしゃべり → おとなしい
- 感情が豊か → 明るい → 謙虚

強みとは、よいところ、長所のことです。どんな性格で、何が得意かなど自分を見つめてみましょう。一方で、自分の弱みを知り改善していく努力も大切です。その努力が、さらなる自分の強みへとつながっていきます。ぜひ、この時期に自分を見つめ直してみてくださいね！