

新座市立池田小学校
保健室
R6.3.5
No.12

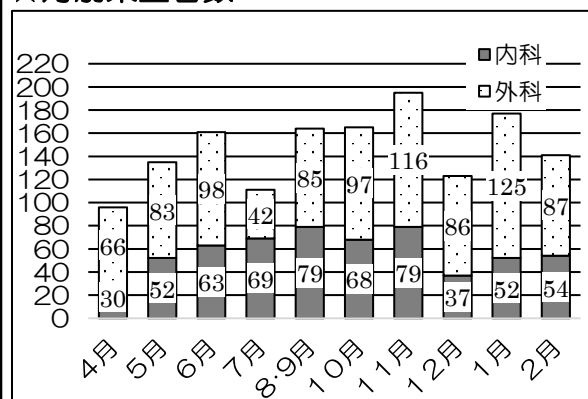


冬の間、ツンツンとがっていた空気が丸みをおびて、優しく感じられるようになってきました。寒さにちぢこまっていた心やからだも、春の暖かい日差しでやわらかく解きほぐされていくようです。3月は、この1年をふり返りながら、次のステップに向けて、助走を始める時期です。ご家庭でもこの1年間を振り返ってみてください。

保健室より1年間を振り返って

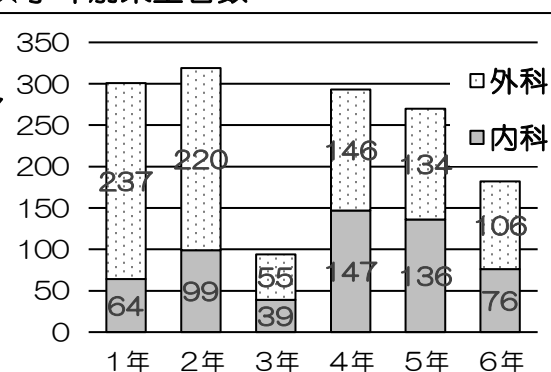
この1年間、健康に過ごすことはできましたか。自分自身の生活を振り返ってみましょう。けがや病気のあった人は、その理由を見つけ、同じことが起きないようにするにはどうすればいいかも考えて、これからの生活に生かしてほしいと思います。

★月別来室者数



今年度は、9～11月にインフルエンザが流行したため内科での来室が増えました。しかし、感染症のシーズンである3学期は内科の来室は少なかったです。けがで来室が多かったのはすり傷や打撲でした。体調不良で多かったのは、頭痛でした。

★学年別来室者数



学年別にみると2年生が一番多かったです。1・2年生は外科での来室が圧倒的に多く、4・5年生ではわずかに外科よりも内科での来室が多かったです。学年が上がるにつれて、寝る時間が遅い人が多くなるようです。それが体調不良につながっているように感じます。

花粉症の季節になりました

暖かくなってきて、本格的な花粉症の時期がやってきました。花粉症の人にとっては辛い時期ですね。以前は大人の病気と言われていた花粉症ですが、今では子供でも多くかかっています。花粉症は、花粉と接触しないように毎日の生活に気をつけることで、悪化を防ぐことができます。花粉症にも手洗い・うがいが効果的ですので、こまめに行うようにしましょう。

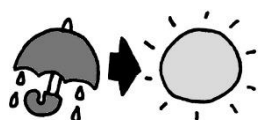
こんなときには、花粉が飛びやすいので注意！！



気象条件

時間帯

◆雨が降った次の日



◆風が強い

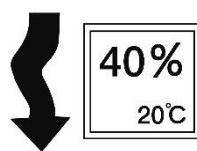


◆お昼前～午後3時ごろ



日光で暖められた空気に乗って、広い範囲に花粉が飛ばされる。

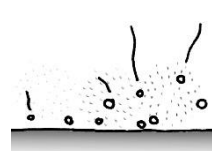
◆湿度が高い



◆晴れて気温が高い



◆午後6時～7時ごろ



気温が下がり、舞い上がった花粉が地表近くに降りてくる。

は 歯みがきカレンダー

春休みも、保健委員会作成の歯みがきカレンダーを配付します。学年が変わるため回収はしませんが、1日3回の歯みがきを習慣にできるように、取り組んでみてください。また、1学期の歯科健診の結果、まだ受診していない人は今年度中に受診をすませておきましょう。むし歯は、放っておいても自然に治ることは絶対にありません。また、むし歯の進行はあっという間ですので、必ず歯医者さんに行くようにしてください。

