

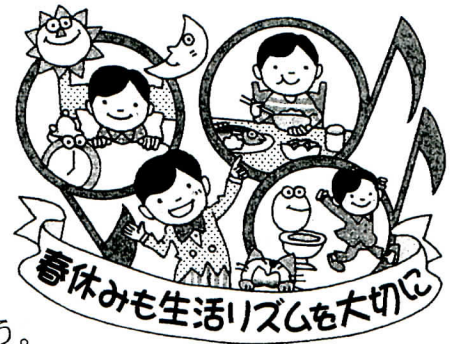
# 保健だより

平成26年3月号 練馬区立旭丘小学校

もうすぐ春だというのに、まだまだ寒い日が続いています。  
かぜやインフルエンザの予防につきましては、ご家庭でのご協力ありがとうございます。  
学級閉鎖は2年生1クラスだけでした。3月は元気に過ごせるといいですね。  
今月は1年間のまとめです。健康生活ができたかチェックをしてみましょう。

チェックポイント ○できた △ときどきできた ▲あまりできなかった

- 食事・・・毎日、朝ごはんをバランスよく食べた。
- 運動・・・休み時間など、外遊びや運動をよくした。
- 睡眠・・・おそくとも10時には寝た。
- 早起き・・・おそくとも7時には起きた。
- ハンカチをいつも持ってきた。
- ティッシュをいつも持ってきた。
- うがい、手洗いをしっかりやった



できなかったところは、これからできるようにしましょう。

## 保健室の1年間について（2月24日現在）延べ人数

- \*保健室を利用した人・・・2412人・・・去年は2403人でした。
    - ・けがで来た人・・・1792人・・・去年は1754人
    - ・体調が悪くて来た人・・・620人・・・去年は649人
- けがが多いのは打ち身や打撲でした。けがや病気の件数が少なくなるとういいますね。

- \*保健室にけがや病気で来た人が（一日平均）多かった月  
・7月（15人）と10月（15人）でした。 ちなみに去年は6月と9月でした。

- \*けがで病院に受診をした人・・・14人・・・去年は12人でした。  
(骨折が3件ありました。)

### \*お願い

25年度の健康診断の結果と受診のおすすめ（受診報告書）が、まだ家にありましたら、  
すぐに提出ください。受診報告書は、必ず提出するようにお願いします。

### けがに備えて・・・

元気が一番ですが、けがに備えて、絆創膏、湿布等が家にあると安心ですね。いつも用意しておきましょう。

学年最後のまとめと新しい学年への準備をしながら、楽しい春休みにしてくださいね。