

ほけんだより 3月

平成29年3月1日
 練馬区立中村小学校
 保健室 児童用

卒業をむかえる6年生のみなさん、進級をむかえる1年生から5年生のみなさん、本当におめでとうございます。この1年で、一人ひとりが心も体も大きく成長し、いろんな失敗もあったけれど、たくさんの「できるようになったこと」もあったのではないのでしょうか。

来年度も、それぞれが新しい環境で元気にスタートできるように、「早寝早起き朝ごはん」を心がけながら、楽しい春休みを過ごしてくださいね。



3月3日は耳の日です。「3」の数字が耳の形に似ていることと、み(3)み(3)の語呂あわせから、「耳の日」と呼ばれるようになりました。私たちが眠っている間にも、休むことなく働いている耳を大切にすることが大切です。気持ちを思い出す日にしましょう。

みみ 耳の健康を守るための、耳よりの情報

ヘッドフォンを使う時は...

- × 長い時間、大きい音で聞く
- まわりの会話が聞こえるぐらいの音量で、時々耳を休める

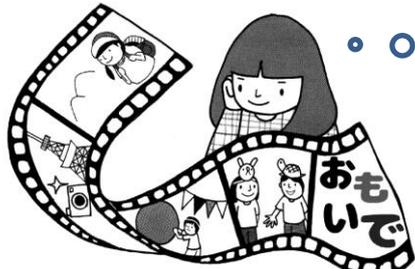
鼻をかむ時は...

- × 両方の鼻で、悪いきりかむ
- 片方ずつ、やさしくかむ

耳そうじをする時は...

- × 耳の奥まで、ゴシゴシ掃除する
- 耳の入り口を、やさしく掃除する

いちねん 一年をふりかえろう♪



しっかり睡眠がとれたかな？

よく運動できたかな？

大きな病気やけがはなかったかな？

人にやさしくできたかな？

毎日、朝ごはんを食べたかな？

☆できなかったことは来年度の目標に！

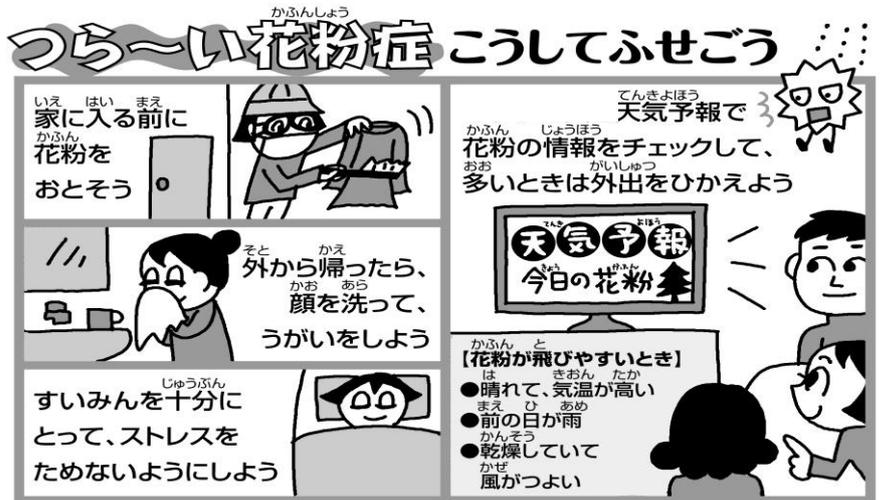
ほけんだより3月

平成 29 年 3 月 1 日
練馬区立中村小学校
保健室 保護者の皆様

少しずつ寒さが和らぎ、春の日差しを感じられる季節となりました。お子様のご卒業・ご進級、おめでとうございます。

先日、6年生を送る会がありました。1～4年生は、6年生との思い出を振り返りながら、「今までありがとう」の気持ちのこもったすてきな出し物を披露していました。5年生の力強い鼓笛の演奏からは、「これからは自分達が引っぱっていくぞ」という強い意思が感じられました。

今まで中村小学校を支えてくれた6年生が巣立っていくのはさみしいですが、中村小学校でのたくさんの思い出を胸に、自信と勇気をもって、新たなステップへと踏み出してほしいと思います。子供たちの健やかな、すばらしい未来を、これからも願っています。



中村小感染症注意報

【2月 各感染症欠席者数】2/1～2/27まで

| | |
|---------|-----|
| インフルエンザ | 59人 |
| マイコプラズマ | 1人 |
| 溶連菌感染症 | 11人 |
| 感染性胃腸炎 | 3人 |

2月は2学級で学級閉鎖がありましたが、1月に比べ、全体のインフルエンザによる欠席者は少なくなってきています。これまで報告を受けたものはA型ばかりだったのですが、2月中旬以降より、インフルエンザB型罹患の報告も聞かれるようになりました。まだまだ油断は大敵です！

長引く微熱に注意！

★B型インフルエンザの症状：発熱（微熱のみのこともあり）

倦怠感、頭痛、吐き気、腹痛 etc...

高熱が出やすいA型に比べ、B型は微熱のみのこともあり、風邪だと思っていたら実はインフルエンザだった、ということもあるようです。気になる症状がある時は無理して登校せずに、医療機関の受診をお願いいたします。

手洗いのテクニック

