

ほけんだより



令和2年3月4日
練馬区立下石神井小学校
校長 境野 宏樹
養護教諭 榎本 弘子

学年のしめくりの時期をむかえて

今年度も最後の月になりました。

毎日のように、新型コロナウイルス感染の情報がテレビで流れていますが、重要な対策は、風邪と同じく咳エチケットと手洗い、なるべく人混みの多い場所を避けることです。

春休みまであと少し！規則正しい生活を心がけて、一日一日を元気に過ごしましょう。



3月の保健目標 耳を大切にしよう



1年間の生活を振り返ろう

だいたい物日

- 早起き早寝ができましたか？
- 体を動かして遊べましたか？
- 給食を残さず食べることができましたか？
- 1日3回歯みがきができましたか？
- うがい・手洗いができましたか？
- あいさつができましたか？
- けがをしないように気をつけて行動することができましたか？
- ゲームをするときは決めた時間を守ることができましたか？



© 少年写真新聞社 2020

●●● 春の花粉症 ●●●

2月ごろからスギ花粉やヒノキ花粉が飛び始めるため、花粉症の人は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。

目がかゆいときは冷たいタオルで目を冷やしたり、鼻づまりがひどいときは温かいタオルを鼻に当てたりすると、一時的に症状が落ち着きます。

症状がひどいと、夜眠れなくなって睡眠不足になったり、集中力が低下したりするなどの問題も起こるので、耳鼻咽喉科できちんと治療をしてもらうことも大切です。



冷やす



温める

2月 感染症情報 (出席停止)

●インフルエンザ 9名 ●感染性胃腸炎 4名 ●溶連菌感染症 5名

新年度に向けて

4月から6月にかけて定期健康診断が開始されます。
むし歯などの治療は春休みの間に治療してください。
万全の体調で新年度を迎えましょう。



◆◆4月の保健行事予定◆◆

| | | |
|--------|---------------------------------|-------|
| 6日(月) | 保健調査票・結核健診問診票配付 回収締め切り：8日(水) | 新2～6年 |
| 8日(水) | 身体計測 | 全学年 |
| | 視力検査 | 新2～6年 |
| 10日(金) | 心臓病検診 | 新1年生 |
| 15日(水) | 眼科検診 | 全学年 |
| 17日(金) | 視力検査 | 新1年生 |
| 21日(火) | 聴力検査 | 新5年 |
| 22日(水) | 内科検診 | 全学年 |
| 23日(木) | 聴力検査 | 新2年 |
| 24日(金) | 聴力検査 | 新3年 |
| 27日(月) | 聴力検査 | 新1年 |
| 28日(火) | 腎臓病検査1次回収日 | 全学年 |

卒業おめでとう

6年生のみなさんへ

あと少しで卒業ですね。おめでとうございます。

下石神井小学校の6年生は、思いやりもあり、困った人を見ると手を差し伸べることができる子供たちです。

中学生になっても、その心を忘れず、すばらしい中学校生活を送れることを祈っています。

保健室

榎本