



## 春休みも元気に過ごすために

明日から春休みになります。今までの自分の生活を振り返り、できていなかったところを直して、春休みはより健康に過ごしましょう。(注意：今年度は残念ながら給食後の歯みがきはできませんでしたが、おうちでは必ず毎食後歯をみがいてください)



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日9時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

今回、保健室からの歯みがきカレンダーの宿題はありませんが、新学期に入ると歯科検診があります。春休みも忘れず、ていねいに歯みがきをしてください。

**歯科・眼科・整形外科等の治療は済ませて新学期を迎えましょう!**

## 新型コロナウイルス

### 感染症予防について

「自分は大丈夫だから」という気持ちが生まれ始めると、感染予防がおろそかになり、急に感染が広まることにつながります。換気・手洗い等の感染予防にご協力をお願いいたします。

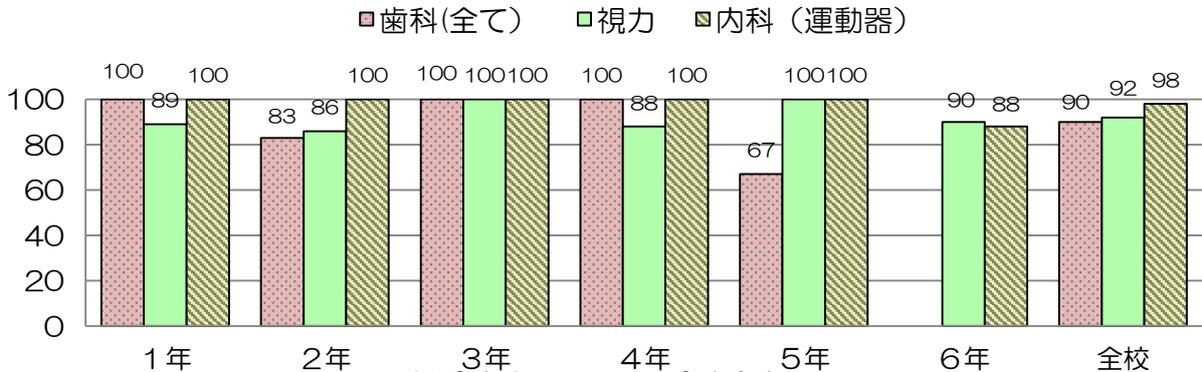
### 保護者の皆様へ

学校保健に関してご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。

本日、4月の健康観察表をお配りしました。現在新型は感染症法第2類相当の分類になりますので、春休み期間も毎日検温のご協力をよろしくお願いいたします。(5月以降検温記入の継続については、新年度に改めてお知らせします)

# 病気の受診状況 (3/17現在)

今年度の病気は、今年度のうちに治しましょう！次の学年へ、健康な体で進級しましょう。  
治療率(%) (6年生歯科は、該当者なし)



## 保健室の1年間

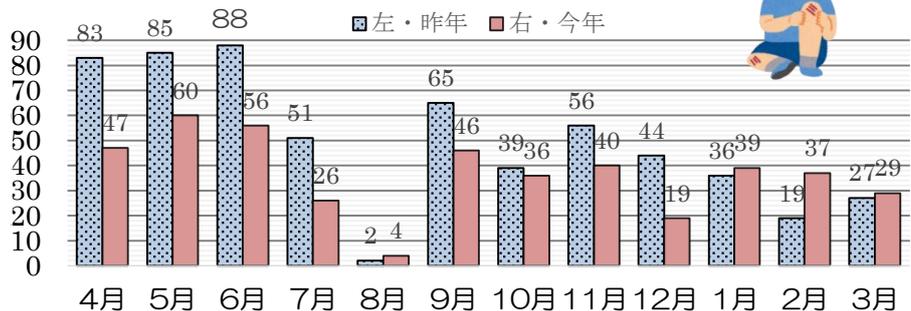
この1年、たくさんの方が保健室を利用しました。ケガや病気で保健室に来た人は、どんなときにケガをしたのか、病気になったのかを振り返ってみましょう。4月から始まる新学期では落ち着いて元気に過ごせるといいですね。

**けが 合計439人**

### 多かったけが

- すりきず 141人
- うちみ 125人
- はなぢ 39人

### ● 月別の人数 (人)



★けがでの来室は、昨年より少なかったです。季節は春が多かったです。

★走って友達にぶつかる・机やイスに指をはさむなど、不注意によるけがもありました。

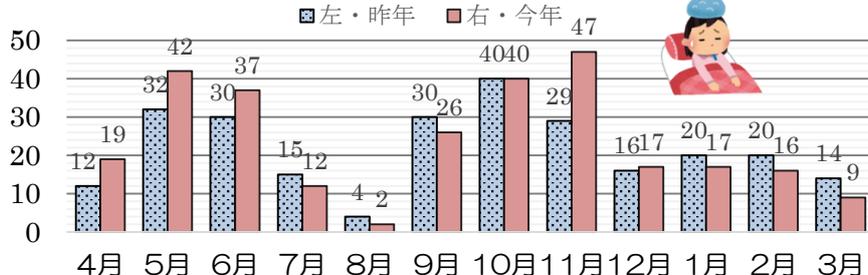


**病気 合計284人**

### 多かった病気

- 頭がいたい 88人
- おなかがいたい 67人
- きもちわるい 52人

### ● 月別の人数 (人)



★病気で来室は、5~6月と9~11月にお多く、季節の変わり目が多かったです。

★体調をくずして来室した人の中には、朝ごはんを少ししか食べてこなかった人・すいみん不足などの人も多くいました。生活習慣のみだれに注意が必要です。

