

3月



ほけんだより

桜小 保健室
2014. 3. 3

3月の保健目標 『健康生活の反省をしよう』

今年度も3月を残すのみとなりました。

この1年間、心も体も元気に過ごせましたか。けがをしったり病気にかかったりした人は、「なぜけがをしたのか」「なぜかぜを引いたのか」など、けがや病気の原因を考えてほしいです。そして、同じことが起きないためにはどうしたら良いかを考えて、ふだんの生活に生かしてほしいと思います。



アタマも体操!! パズル&クイズ

例：3月3日は **みみ** の日です。

は	て	あ	ら	い	げ	た
る	ゆ	く	さ	ぱ	ん	だ
や	ま	す	く	ご	す	ど
す	か	り	い	と	は	う
み	ず	い	れ	み	み	ん
む	ゆ	す	が	ら	ん	ど
し	せ	き	え	い	よ	う

1年を振り返りながら、クイズにチャレンジしてみよう。右の囲みの中には、①～⑧の文章の〇にあてはまる言葉がかかれています。タテ・ヨコ・ナナム・上下左右のどこから読んでもかまいません。すべての言葉を見つけれられるかな？

<もんだい>

- ①春休みでも、生活〇〇〇をくずさないようにしましょう。
- ②1日の始まりには、かならず〇〇〇〇〇を食べましょう。
- ③食べたあとや、ねる前などには、〇〇〇〇をしましょう。
- ④健康や体力づくりのために、毎日、ほどよい〇〇〇〇をしましょう。
- ⑤すききらいなく、〇〇〇〇バランスを考えて食べましょう。
- ⑥早ね・早起きをして、〇〇〇〇をしっかりとりましょう。
- ⑦外から帰ったとき、食事の前、トイレのあとには、かならず〇〇〇〇をしましょう。
- ⑧ぐあいが悪くても、すぐに〇〇〇にたよらないように、毎日健康を心がけましょう。



3月3日は耳の日です

6年生のみなさん 卒業おめでとございます

楽しい思い出も、つらい体験も、すべてが成長に必要な財産です。あと少しでお別れはさびしいですが、小学校での思い出を胸にさらに活躍されることを願っています。

※右の記録は男女含めた平均です。また、1年生の記録は今の6年生が1年生の時の記録です。

こんなに大きくなったんだね！

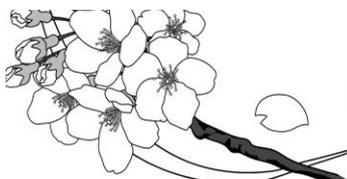
6年間で

身長 115.8 cm
体重 20.9 kg

1年生

身長 150.7 cm
体重 41.3 kg

6年生



保健室の 1年間

ケガの件数
529 件

病気の件数
287 件

感染症発生
90 件

1日平均利用者数
5 人
※病気・けがでの利用に限る。

歯科受診率
60 %
※学校から「お知らせ」用紙をもらった人の受診率。

眼科受診率
50 %

※4月7日から2月28日までの記録です。

※「感染症発生」は、出席停止になる病気に何人かかったかの結果です。1つの病気で数日休んだとしても1件とカウントしています。

※歯科・眼科検診で、「お知らせ」用紙をもらってまだ病院へ行っていない人は、新学期までに受診しておいてください。

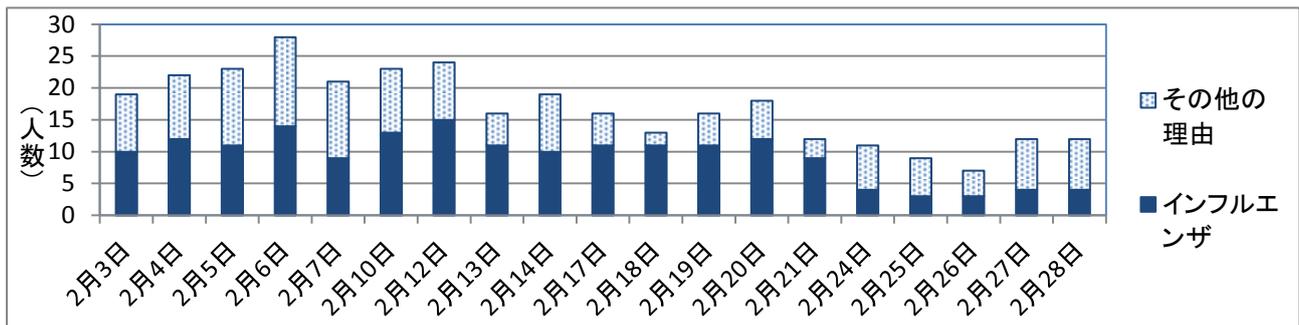


おうちの方へ

インフルエンザは減ってきました

心配されたインフルエンザですが、徐々に終息に向かっています。しかし、県内ではほとんどの地域で警報レベルが継続していますので、予防を続けてくださいますようお願いいたします。

<桜小学校欠席者数の変化>



※2月7日・10日は、2竹学級閉鎖。

微小粒子状物質PM2.5について

参考：愛知県ホームページより

現在、注意喚起情報は発令されていませんが、『PM2.5』の日平均値が70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えると予測される場合、注意喚起情報が発令されます。発令は、県内を尾張区域、西三河区域、東三河区域の3区域にわけ、区域ごとに発令されます。

注意喚起情報が発令された場合

- 不要不急の外出は控えましょう。
- 屋外で長時間の激しい運動をできるだけ減らしましょう。
- 窓の開閉を減らしましょう。
- 外出する場合は、マスクを着用しましょう。

微小粒子状物質 (PM2.5) とは

『PM2.5』は、粒径が2.5 μm 以下の大気中に浮遊する粒子状物質をいいます。粒径が非常に小さいため、肺の奥まで入りやすく、肺がん、呼吸器系への影響に加え、循環器系への影響が懸念されるといわれており、平成21年に環境基準が設定されました。



<環境基準：1年平均値が15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であり、かつ、1日平均値が35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下であること>