

ほけんだより

令和6年3月4日 No. 11
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田勇一郎
主任養護教諭 小澤 弘美

朝の風は冷たいものの、教室に入る日差しには暖かさがあ
る春の気配を少しずつ感じるようになりました。

区内や本校で広がりを見せたインフルエンザ感染症もいく
らか落ち着きを見せ始めましたが、インフルエンザの報告は、引
き続きあるため、まだまだ油断はできない状況です。

気温や天候の変動も激しいため、体調を崩しやすいときです。
こまめな手洗いやうがい、換気などしっかりと感染症対策を進
め、締めくくりの3月を元気に過ごせるようにしていきましょ
う。そして、新たな気持ちで新学期を迎えることができますよ
う準備をしていきましょう。御家庭の御協力をよろしくお願い
します。



2024/02/21

2/21(水)卒業を祝う会 6年生は、各学年から
お祝いのメッセージをいただきました。

3月
ほけんもくひょう
保健目標

けんこうせいかつ ふ かえ
健康生活を振り返ってみましょう。



一年間、健康に過ごすことができましたか。3月の保健目標は、「一年間を振り返り、健康生活の反省を
しましょう。」です。これまでに振り返り、新学期、新たなスタートがきれるように今から準備を進めま
しょう。

けんこう じぶん
自分の健康のレベルは、自分でチェック



まいあさ しゅうかん
毎朝の習慣はできていますか？

あさ きぶん よくおき
朝、気分よく起き
られましたか。



あたま こころ
頭やのど、おなかの
調子はいいですか。



あさ ごはんをおいしく
食べられましたか。



いま こころ しづかい
今の心の状態はど
うですか。
落ち着いた気持ち
で過ごせましたか。



バナナうんちは出
ましたか。



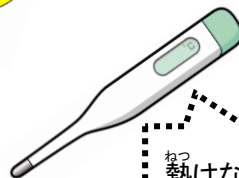
かおいろ
顔色はいつも
どおりですか。



からだ じょうたい
体の状態は、い
いですか。
肩や首の痛みは
ないですか。



じぶん たいちょう いちばん
自分の体調が一番わかるのは、
自分です。健康に過ごせるよう習慣
づけていきましょう。



ねつ
熱はないですか。



みみ ..耳をのぞいてみましょう..



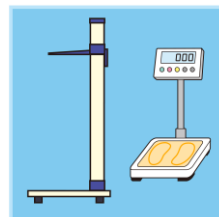
耳の中を観察してみましょう。案外、耳垢が詰まっていることがあります。耳垢は、耳の穴から鼓膜までの外耳道から出た分泌物や空気中のほこりなどが混ざったものです。あまりすぎると聞こえが悪くなったり、プールやお風呂などで水が入ったりすることで、ふやけて鼓膜を圧迫し、ときには、菌が繁殖して外耳炎を起こすことがあります。また、発熱やかぜの症状として鼻水がある場合は、そのままにしておくと、鼻の奥に鼻水がたまり、副鼻腔炎が起こり、ひどくなると、耳管を通して中耳に侵入し、中耳炎になることがあります。こまめに耳の中をのぞくことで耳のトラブルを防ぐことにつながります。新年度、5月に耳鼻科検診があります。健診前には、耳の中をのぞき、必要に応じて耳垢の掃除をお願いします。



ほけんしつ いちねんかん 保健室の1年間

(令和5年度 4/6～2/29 まで)

※4月～2月
来室者数
1050人
※1日平均来室者数
5.5人



★体調が悪くなって、保健室を利用した人

286人 (昨年度は234人)

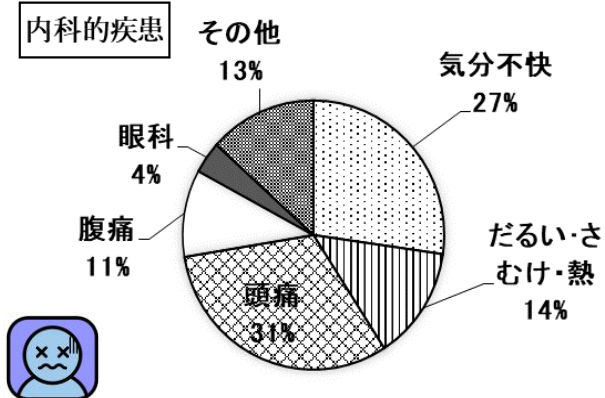
- ★一番多かった症状は・・・①頭痛 90件
②気分不良 78件
- ★来室が一番多かった月は・・・6月、10月

★けがの手当てで、保健室を利用した人

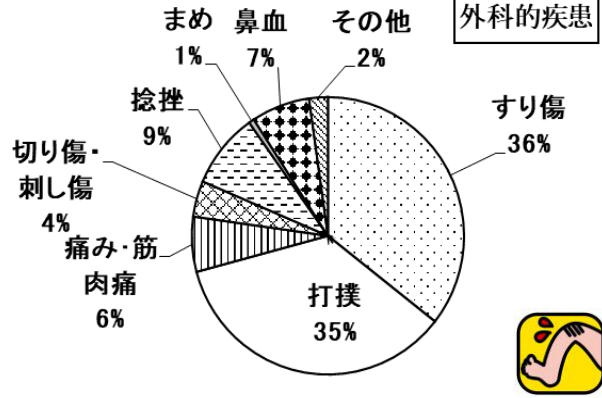
764人 (昨年度は674人)

- ★一番多かった負傷は・・・①擦り傷②打撲
- ★来室が一番多かった月は・・・6月 99件
- ★けがが多かった場所は・・・校庭

内科的疾患



外科的疾患



★感染症状況

- 新型コロナウイルス感染症 (5/7 迄)・・・**59件**の報告がありました。
- 新型コロナウイルス感染症 (5/8 以降)・・・**28件**の報告がありました。
- インフルエンザによる学級閉鎖は、4学級行いました。感染者数は、**140件**報告がありました。インフルエンザは、区内でもまだ広がりを見せていますので注意が必要です。
- 溶連菌感染症は、**20件**報告がありました。



来室件数は、内科的疾患と外科的疾患を合わせて**1050件**ありました。昨年度は、同期間で908件の来室だったため**142件**来室者が増えています。(内科的疾患で52件、外科的疾患で90件、来室者が増えています。)

外科的疾患では、休み時間の校庭でのけがが一番多かったです。続いて、体育の授業中のけがが多く見られました。跳び箱やマットなど、毎日の生活の中では、あまり行わない動きによる運動での負傷が目立ちました。生活の中で、体を動かす遊びを多く取り入れ、柔軟性を養ったり、けがから身を守る方法を学んだりすることも大切です。

