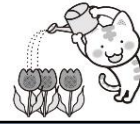


# ほけんだより



令和3年3月23日

小千谷市立東山小学校

保健室 NO.17

おうちの方とよんでください

## 3月の保健目標

## 一年の生活を振り返ろう

この一年、みなさん本当に頑張りました。石けんを使ったいねいな手洗いや毎日のマスク着用など、感染症にかからないように努力したことを一つでも思いつく人は、自分に“はなまる”をあげてください。みなさんは、春休みが明けたら新しい学年です。一年の生活を振り返り、気持ちよく新しい学年を迎えましょう！

## 1年間の生活をふり返ろう

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。



## 保護者のみなさまへ【お願い】

●健康観察と体調チェックカード記入をお願いします。

① 春休みも健康管理のために、朝の健康観察と検温をお願いします。毎日「体調チェックカード」に記入してください。

② 体調不良で受診した場合やお子さんがPCR検査の対象になった場合は、学校へご連絡をお願いします。\*土日や閉庁日の連絡先は、市教育委員会です。

※6年生が卒業式後に新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者に指定された場合、またはPCR検査を受けることになった場合は、3月中は東山小学校（TEL 59-3155）にご連絡ください。4月1日以降は、進学先の中学校に報告をお願いします。

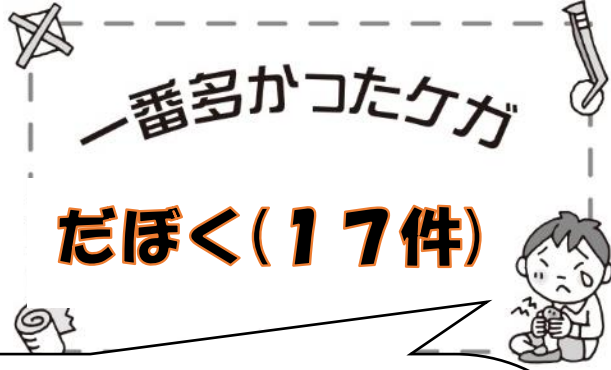
③ 4/6（火）始業式の日「体調チェックカード」に、保護者の方に記入していただく問診欄があります。ケースに入れて持たせてください。回答は、春休みの健康状態を把握することのみに使用します。

今年度の保健室利用者まとめ(3月19日まで)



保健室来室者は

**82** 人  
でした



一番多かったケガ

**だぼく(17件)**

だぼくとは、体の一部をどこかかたいところにぶつけた場合におきるケガのことです。ぶつけたところの近くに内出血(あおあざ、あおたん)ができます。だぼくのときは、「Rest」(安静にする)、「Icing」(冷やす)、「Compression」(圧迫する)、「Elevation」(心臓よりケガをした部分を上に挙げる)のRICE処置が有効です。

今年度はほかにもこんなケガがありました……

- ・そうじ中黒板や机に頭をぶつけた
- ・鬼ごっこでぶつかった
- ・鼻をいじりすぎて鼻血が出た
- ・歯ブラシの毛が歯にはさまった
- ・とげがささった
- ・とび箱の着地で足をひねった など

ケガの予防方法には、

- ・危険な場所に行かない
- ・周りをよく見て、危ないことをしない
- ・ご飯を食べ、体を休める などがあります。

ケガをしないよう意識しながら、これからも毎日元気にすごしましょう!



あれ？  
もう1年終わりがあ……

もうすぐ、学期末。この1年はなんだかとても早



かったなと感じませんか？  
「出来事の多さが時間の感覚を変える」と言われています。遠足や運動会など、イベントがたくさんあると長く感じ、毎日同じことの繰り返しだとあっという間に過ぎたと感じるそうです。

今年はコロナの影響で縮小・中止になってしまった行事も多かったので「早かったな」と感じるのかもしれない。



まだまだウイルスとの戦いは続きそうです。新しい学年は充実した1年になりますように。春休みの間に、元気をたくわえておいてくださいね。