

すこやか

下条小学校保健室
R7. 3. 17
3月号



暖くなったり冷え込んだりと、天候不順な日が続いています。こんな時は体調も崩しやすくなります。

天候に合わせた衣服の調節や、手洗いなどの感染症予防へのご配慮を引き続きお願いします。

今年度もあと少し。1年の健康生活を振り返りながら、元気に新年度を迎えることができるよう、準備をしていきましょう。

日々の健康観察や健康管理にご協力いただき、ありがとうございました。



4月～2月までの欠席・出席停止の総数は

1346人でした。

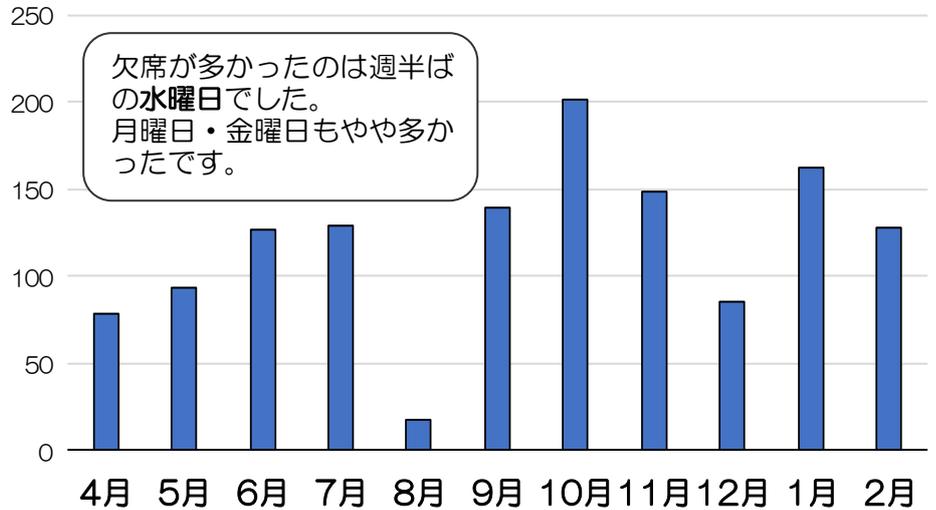
昨年度より360人少なかったです。

そのうち、感染症は

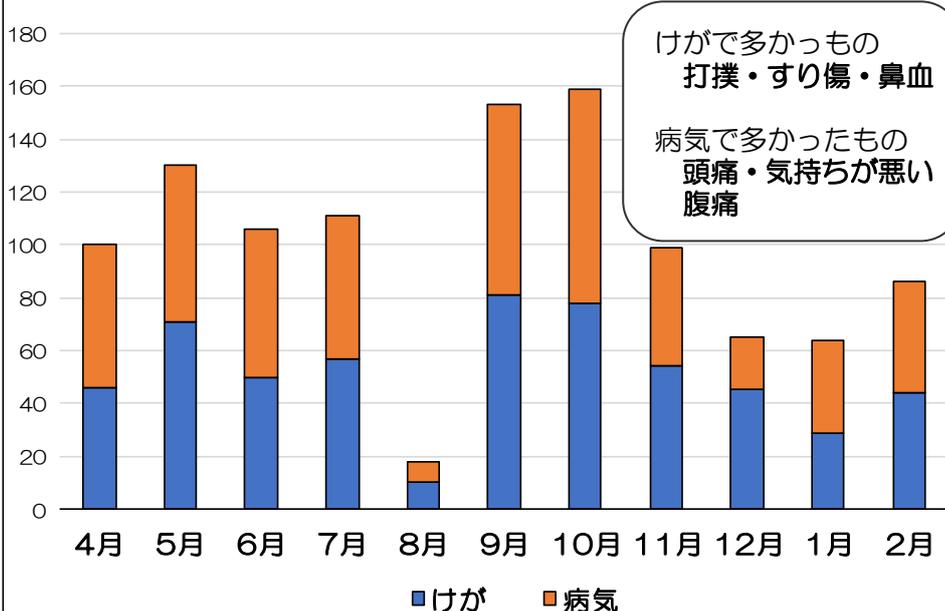
304人で、まだ新型コロナウイルス感染症が多く発生していた昨年度より500人近く少なく、インフルエンザの大きな流行も見られませんでした。



病気等による欠席者数(出席停止含む)



保健室来室者数



年間 1人平均来室数

6.5回利用

けが 3.4回
病気 3.1回

4月～2月までで、**のべ1124人**が保健室を利用しました。

けがの利用が病気よりやや多く、けが・病気ともに**9月・10月**の利用が多く見られました。





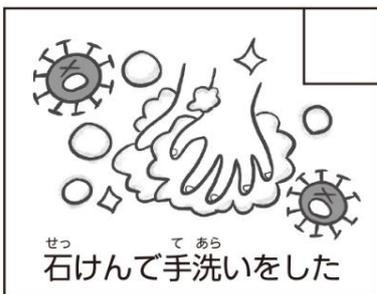
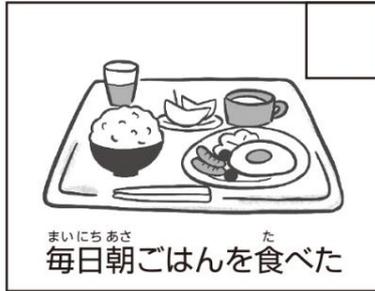
1年間の健康生活をふりかえってみよう!



1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに

〇をつけてね



新年度に備えて 体調管理を!

春休みは、急な気温の変化（寒暖の差）や、学年が変わるといふ環境の変化もあって、体調を崩しやすい時期です。新年度のスタートがスムーズにできるよう、体調管理に努めましょう。

①規則正しい生活 早寝・早起き・1日3食

できるだけ普段と同じ生活リズムで、規則正しく過ごす。

②感染症予防

家でも手洗い忘れずに。(食べる前・外出後・トイレの後)

②適度な運動

体を動かす。メディア利用は、家の人とのルールを守り、長時間ゲームをしない。

③早めの受診

むし歯の治療や、歯科・眼科等の定期検診に行きましょう。

