



# ほけんだより 3月

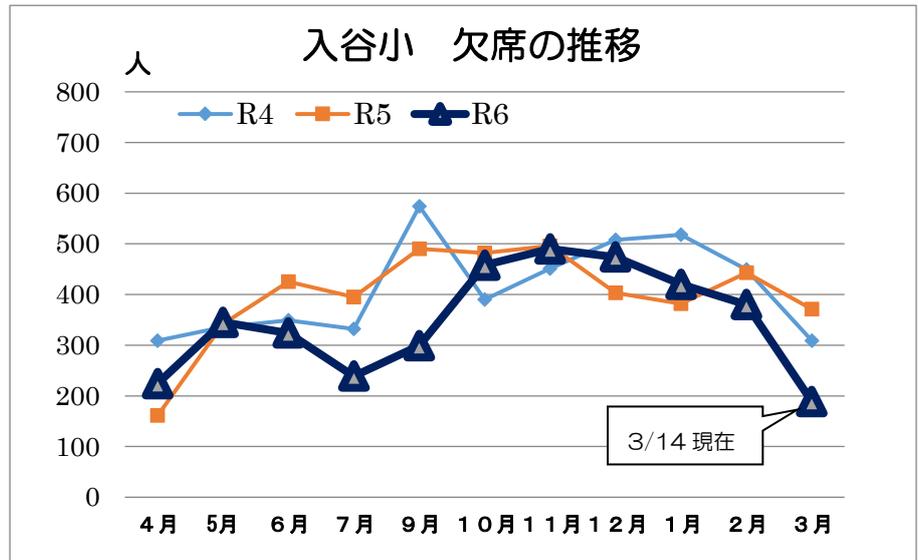
令和7年3月17日 座間市立入谷小学校 保健室 NO.11



3月に市内で水ぼうそうが大流行した学校がありましたが、入谷小はインフルもコロナも流行することなく授業参観を終え、卒業式と修了式を待つばかりとなりました。でも、このところの天候不順と気温の乱高下で体調を崩す人と花粉症がつかうような人はいます。春先は体調をくずしやすいですので注意してください。



今年は、年末年始にインフルエンザが少し流行しましたが、学級閉鎖をすることなく終わられそうです。各ご家庭での健康管理の成果です。ありがとうございました。



保健室の利用者数

**1081人**

保健室に来た人

多かった月 **5月**

少なかった月 **3月**

保健室に来た人

多かった学年 **1年**

少なかった学年 **4年**

体調が悪くて来た人数

**323人**

多かった症状

- ★ 頭痛
- ★ 腹痛
- ★ 気持ち悪い

ケガで来た人数

**745人**

多かったケガ

- ★ すり傷
- ★ 打撲
- ★ わんざ

個人の来室記録「ほけんしつのはろく」は最終登校日、前日に持ち帰る予定です。



その2

感染症名	人数
インフルエンザ	68人
新型コロナウイルス感染症	6人
溶連菌感染症	26人
マイコプラズマ肺炎	10人
その他	19人

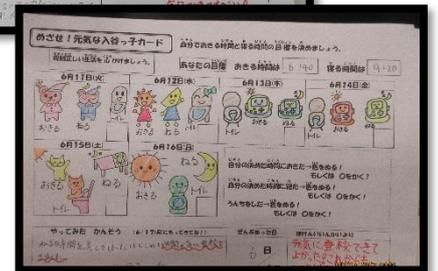
欠席が少ないのに比例して、インフルエンザはとても、少なかったです。溶連菌感染症も3学期は特に少なかったです。反面、2学期にマイコプラズマ肺炎、手足口病、伝染性紅斑（リンゴ病）が流行りました。

注) 出席停止報告書を提出したもの

手足口病は、全身状態が悪くなければ登校可能です。ただし、髄膜炎を発症することがありますので、決して無理はせず、体調にお気を付けください。  
伝染性紅斑（リンゴ病）は、頬が赤くなった時には、感染し終わっているため、全身状態が悪くなければ、登校可能です。こちらも、髄膜炎を発症することがあります。



\*\*\* 歯の啓発標語 \*\*\*  
\*\*\* 歯の衛生に関する図画・ポスター \*\*\*  
各家庭での取組でしたが  
多数の応募があり、入賞作品もありました。  
毎年、入谷っ子の意欲を感じます。



\*\*\* 6月 全校で歯みがきと生活リズムに取り組み \*\*\*

「歯みがきカード」「めざせ！元気な入谷っ子カード」

1週間取り組んで、提出したものに、児童保健委員さんがすべてにコメントを書き、シールをはって返しました。

「早寝・早起き」だと塾や習い事、児童ホームなどで早く寝たくても寝られない人いるので、自分で決めた時間に寝たか、起きられたかで色ぬりをしました。

**生活リズムは元気に活動するための基本、これからも大事にしていきたいです。**



花粉症対策のお薬は、かゆみや鼻水、くしゃみをおさえるお薬です。症状を軽減するもので、原因を断ち切ることはできません。お薬を使いつつ、**十分な睡眠と栄養摂取をお勧めします**

保健活動へのご協力に  
心より感謝致します。  
ありがとうございました。

## ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

ポジティブになる

幸せになる

人間関係が良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も  
すてきな1日をお過ごせるようにしましょう。

