

ほけんたより 3月



令和7年3月1日
墨田区立錦糸小学校
保健室



3月になり、暖かい日も少しずつ増えてきました。6年生はいよいよ卒業を迎えますね。ときどき、「卒業したくないな。」と話をしている6年生を見かけます。錦糸小学校で、素敵な友達と出会うことができましたね。卒業まで残りわずかです。一日一日を大切に過ごしていきましょう。

4月には新しい1年生も入学します。1～5年生の皆さんは、錦糸小学校の先輩として、あたたかく迎えてあげましょう。



れいわ ねんど ほけんしつ 令和6年度の保健室

今年度（2月21日現在）は、のべ2,142人の児童（1日あたり平均11.6人）が来室しました。「たくさん保健室に行ってしまったかな・・・？」と思う人は、まず自分の生活習慣を振り返ってみませんか。「早寝、早起き、朝ご飯など、生活リズムを整えてみる」、「石けんで手を洗い、清潔なハンカチで拭く」、「時間にゆとりを持って落ち着いて行動する」など、意識することで体調不良やけがを減らすことができます。

保健室を利用した人
2,142人



アタマジラミに注意



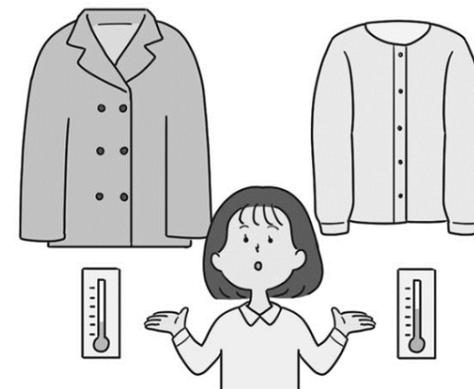
先月の保健便りでも掲載をしましたが、引き続きご注意ください。アタマジラミは一度治っても、繰り返しかかってしまうことがあります。また、お子様が自分で髪を洗っていて、気が付かずに発見が遅くなってしまいうケースもありますので、ご家庭でよく頭髪の様子をみていただくようお願いいたします。

アタマジラミ症になってしまった場合、登校は通常通りですが、駆除用シャンプーや櫛などを使って早めに対応いただき、コクーや連絡帳などで学校までお知らせください。感染の拡大防止にご協力をお願いいたします。

＜アタマジラミに関する情報はこちら＞
東京都保健医療局「アタマジラミって・・・なあに？」
「一家庭で行うアタマジラミ対策」

三寒四温 気温の変化 に気をつけて

「三寒四温」という言葉を知っていますか？
日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに、今日は暖かい…というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなっていく時期でもあります。
日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせ、体感温度を調節しましょう。



いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です！

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしよう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。



学校薬剤師 鴨下先生のお薬講座 ～3月 飲み薬だけが薬じゃない？～

Q: 飲む薬以外にも薬はあるの？
A: あります！ 目薬、貼る薬、塗る薬なども薬です。

