

# ほけんだより 3月

2021年3月5日 原田小学校 保健室

新型コロナでいきなり学校が休校になってから、もう1年が経ちましたね。毎日熱を測ったり、マスクをしたり、これまでできていたことができなくなったりして、大変な一年をみんなで乗り越えてきました。今年度も残すところあと一か月。元気に過ごして楽しい思い出をたくさん作れるといいですね。

## 今年度の保健室利用状況（6～2月）



保健室を利用した人

2640 人



具合が悪くて来た人

760 人



ケガをして来た人

1880 人



来室者が一番多かった月

7 月



一番多かった症状

腹痛

一番多かったケガ

だぼく



昨年と同じ時期で比べると、保健室に来た人の数が592人増えていました。休校が明けて、通常登校が始まってしばらくした後の7月の来室が一番多かったです。

体調が悪くて来室した人は昨年より112人減っていました。マスク、手洗い、換気などの新型コロナ対策が、インフルエンザなどの他の感染症やかぜなども防いでくれているようです。その一方、ケガで来室した人が昨年より704人増えていました。休校や自粛中の運動不足も影響しているのかもしれませんが。ストレッチするだけでも筋肉がほぐれて、ケガをしにくくなりますよ。

しょうじょう  
こんな症状の人は〇〇〇かも!?



いちにち なんかい  
一日に何回もでる  
くしゃみ



とうめい  
透明で  
さらっとした鼻水  
はなみず



はなこきゅう  
鼻呼吸がしづら  
い、できない  
鼻づまり  
はな



がまんできない  
目のかゆみ

〇〇〇に入るのは、花粉症です。花粉症の症状がひどい人は早めに病院で診てもらいましょう。  
症状がひどいのに放っておくと、副鼻腔炎などの病気になってしまったり、鼻づまりで十分呼吸が  
できずに睡眠の質が落ちて疲れが取れにくくなってしまったりすることがあります。

じぶん  
自分でできる  
かふんしょうたいさく  
花粉症対策



かふんしょうよう  
マスクや花粉症用  
メガネをつける



いえ かね  
家に帰ったら  
顔をあらう  
かお



つるつるした素材の  
ぼうしや服を着る  
そざい



いえ はい まえ  
家に入る前に  
花粉をはらう  
かふん

できるだけ体に花粉が入らないようにすること、家に花粉が入らないようにするのがポイントです。  
保健室にも花粉症の症状で来室する人が増えています。それまで何ともなかったのに、ある日突然  
症状が出るようになるのが花粉症です。目がかゆくて何度もかいてしまう、鼻がつまって鼻呼吸がしにく  
い、何度も鼻をかんでいるのに鼻水が出てくる、そんな人は無理せず早めに病院で診てもらいましょう。