

ほけんだより 3月

四日市市立河原田小学校
3月9日

新型コロナウイルス感染症の流行が続いていますが、みなさんが元気に過ごさせているのは、こまめに手をあらうこと、マスクを着用すること、換気をする
こと、外出をひかえることなど、一人ひとりの頑張りのおかげです。

これからも手洗い・マスク着用・換気・三密をさけるなどの予防を続けて、
残りの3月も健康に気をつけて過ごしましょう。



1年間の生活を振り返ろう！

この1年間の生活を振り返って、きちんとできた項目に○をつけてみましょう！

<p>早ね・早起きができた</p>	<p>毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>朝うんちを出した</p>
<p>手洗い・うがいができた</p>	<p>食後に歯みがきができた</p>	<p>元気にあいさつができた</p>
<p>友達と仲良くできた</p>	<p>毎日ハンカチ・ティッシュ ユを持ってきた</p>	<p>外で遊んだ</p>
<p>トイレのスリッパを並べた</p>	<p>ろう下は走らず歩いた</p>	<p>毎日マスクをつけていた</p>

○がついた項目は、これからも続けていきましょう！

○がつかなかった項目は、なぜ出来なかったのか、ふり返って新学期から出来るようにがんばりましょう。これから1つでも○が増えるといいですね。

花粉症危険度チェック

花粉が飛び始める時期になりました。「もしかして…」と思った人は、いくつか当てはまるかチェックしてみましょう。

<p>1 くしゃみが 続けて何回も出る</p>	<p>2 水っぽい鼻水が どンドン出てくる</p>	<p>3 鼻づまりがひどい 両方の鼻の穴が つままることもある</p>	<p>4 目が赤い かゆい</p>	<p>5 熱はない あっても微熱</p>
<p>6 晴れた日や風の 強い日に外出すると 症状が悪化する</p>	<p>7 のどがかゆい ピリピリする</p>	<p>8 涙が出る 目やにが増えた</p>	<p>9 症状が 1週間を超えて 続いている</p>	<p>10 毎年同じ時期に 症状が出る</p>

<p>花粉症の確率 あてはまった数が 8~10 高</p> <p>特に ①~④ 全てにあてはまる人は可能性が高いです。生活に支障が出るような場合は、お医者さんにもてらみましょう。</p>	<p>花粉症の確率 あてはまった数が 5~7 中</p> <p>くしゃみが止まらない、目がかゆい…そんな場合は花粉症かも？ マスクなどで対策をすると、楽になるかもしれません。</p>	<p>花粉症の確率 あてはまった数が 4以下 低</p> <p>目のかゆみなどがなく、熱が高かったりする場合は花粉症ではなくカゼの可能性が。ゆっくり体を休めましょう。</p>
--	--	--

保護者の皆様へのお願い

< 受診報告書の返却 >

各健診・検査の受診済み報告書を提出いただき、ありがとうございました。本日、今年度提出していただいた受診済み報告書を、お子さんを通じて返却しました。6年生は、後日返却します。

今日以降に治療を受けられた際の受診済み報告書は、引き続き学校へ提出いただきますようお願いいたします。

< 健康観察 >

引き継ぎ、登校前に検温と健康観察をお願いいたします。その際、発熱等の風邪症状があり、普段と体調が異なる場合は、無理をさせず自宅で休養させてください。また、医療機関に受診されることをお勧めします。

休日に発熱等の風邪症状があり、その日に体調が回復したとしても、翌日は念のために登校を控えてください。同居家族に風邪症状が見られる場合も、登校を控えてください。

< 欠席連絡 >

欠席される場合は「体調不良で欠席します」や「風邪で欠席します」といった犬まかな症状ではなく、「熱はないが、のどの痛みがあるので休みます」など詳しい症状が分かるように連絡帳に記入してください。電話で欠席連絡される際も同様に、詳しい症状が分かるように伝えてください。