

# ほけんだより



## ふりかえろ1年間の健康

チェックしてね

<p>はやね・はやあき できた</p>	<p>はみがきを きちんとした</p>	<p>あま びょうど 大きな病気や けがをしなかった</p>	<p>うんちは毎日 で出た</p>
<p>おききらいなく なんでも食べた</p>	<p>まご 外から帰ったら 手あらい。 うがいをした</p>	<p>からだをよく 動かした</p>	<p>まいにち たの 毎日を楽しく 健康にすごせた</p>

モヤモヤした気持ち  
残してないかな？

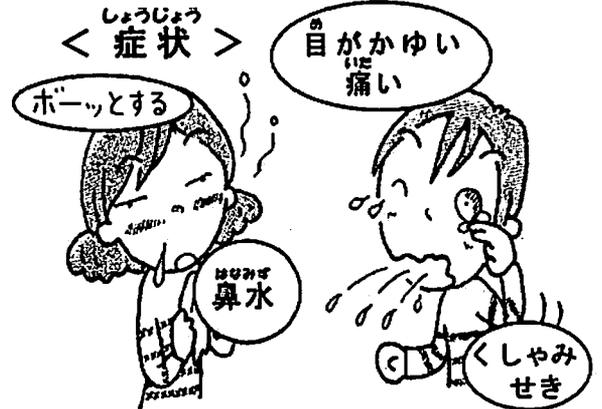
友だちと気まずいことが  
あったのにそのままという  
ことはないかな？新学年を  
むかえる前に気持ちをちや  
んと伝えておこう！

ごめんねを言えていない  
友だちはいませんか？

## 花粉の季節になりました！

### < どうして起こるの？ >

人間のからだは病気にならないように、からだによくない  
ものが入ってくると、からだの外に追い出そうとします。  
花粉症はその反応が必要以上に起こっている状態です。(花粉  
はからだに害はないのにね) 花粉をからだの外に出すために  
くしゃみが出たり鼻水や涙で花粉を洗い流そうとします。



### < 花粉の多い日は？ >

- ★ 晴れて気温が高い日
- ★ 空気が乾燥していて、風の強い日
- ★ 雨があがった次の日

### < 予防するには... >

### < 花粉の多い時間帯は？ >

- ★ お昼前から午後3時  
くらいまで
- ★ 午後6時～7時頃



<h4>メガネでガード！</h4> <p>花粉が目に入らないように、メガネでガードしよう。花粉用のメガネがおすすめですが、普通のメガネをするだけでも目に入る花粉の量を3分の1に減らせます。</p>	<h4>服装は？</h4> <p>表面がツルツルした素材の上着を着よう。フード付きはNGだよ！</p>	<h4>マスクは必ずしてね</h4> <p>花粉用のマスクをすれば吸い込む花粉の量を3分の1くらいに減らせるそうです。</p>
--	---	---



## 保健室・1年間の記録

保健室に来た人 **1693人**

そのなかで.....  
具合が悪くて来た人 **466人**

ケガで来た人 **1227人**

一番多かったケガ **すりきず**

一番多かった病気 **気分が悪い**

来た人が一番多かった月 **10月**

来た人が一番多かった曜日 **火曜日**

4月から2月までの間に保健室を利用した子は、昨年に比べると200人ほど多くなっていますが、救急車を呼ばなければならないような大けがはありませんでした。

体調不良での利用はインフルエンザの大きな流行がなかったこともあって、昨年に比べるとわずかですが少なくなっています。

### 保健室1年間の利用状況

今年度は	昨年度より
1227人	+222人
466人	-24人

☆ 昨年度と比べてみると...

## 2012年度 スポーツ振興センター災害給付利用状況

**負債別件数**

**月別件数**

**骨折には不全骨折を含む (ヒビ)**

2月28日までの  
利用件数 **46件**

**学年別件数**