

# ひだまり

日光市立大室小学校

保健だより 3月号



## 健康生活の 反省をしよう！

3月に入り急に春めいてきたかなと思っていたら、真冬の寒さにもどるなど、寒暖の差が大きい日が続いています。しかしながら、梅の開花を知らせるニュースが流れ、吹く風の中にも春を感じる季節になりました。

さて、今まで落ち着いていたインフルエンザの流行ですが、今週に入りじわじわと増え、1年生で学級閉鎖となりました。学校では今まで以上に「うがい・手洗い」を心掛けていますが、「人混みを避ける」「早めの受診」など御家庭でも引き続き御協力をよろしくお願いいたします。



3月のつぶやき



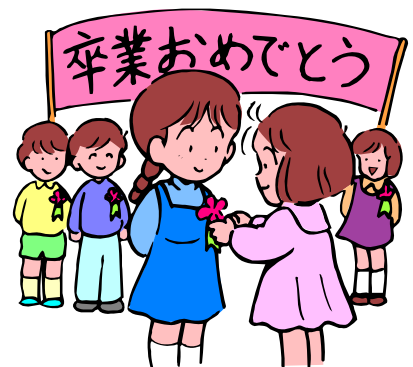
「ここに並んでください」  
「静かにしてください。」  
「6年生の入場です。」  
「次は何をやるんだっけ？」

先日は5年生を中心に「6年生を送る会」が行われました。ついこの間、卒業生を送り出したばかりなのに、1年はあっという間に過ぎて、またこの季節がきてしまいました。

今までは6年生と共に動いていた5年生も一生懸命活動し「もうすぐ最上級生になるんだ！」という気持ちがとても表れていました。思い出のスクリーンでは6年生が1年生だったときからの活動の写真が映し出され、今の6年生と過ごせるのもあと少しなんだなあと、胸に込み上げてくるものがありました。

この大室小学校で過ごした6年間には、うれしいことや悲しいこと、頑張ったこと等たくさんのお出来事があったと思います。大きくなったときそのすべてが、一人一人の中で心温まる、そして元気の素となる思い出になっていることを願います。

4月からみんな新しい学年になります。残り少ないこの3学期を大切に過ごしてほしいと思います。



## インフルエンザが増えてきました。



冒頭にもありましたように、本校でもインフルエンザの罹患者がじわじわと増えています。今、流行っているのはインフルエンザB型ということで、本校の児童もほとんどB型との報告を受けています。急激に高熱になるA型と違い、B型は熱が37度台ということも多く咳が出たり胃腸の調子が悪くなったりすることもあるようです。ただ、予防法は同じですので、下記のことにご注意してください。



- ☆こまめにうがい、手洗いをする。
- ☆早寝、早起きをする。睡眠を十分に取る。
- ☆咳が出る、のどが痛むなど、調子が悪い時は出かけずに、家で様子を見る。
- ☆**早めに医療機関を受診する。**
- ☆不必要な外出は避ける。人混みを避ける。

インフルエンザは初期の治療で重症化を防ぐこともできます。発熱したら48時間以内の治療が効果的だと言われています。早めの受診をお願いいたします。

インフルエンザの診断を受けた場合「出席停止」扱いになります。出席停止の期間は「**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで**」です。いつから登校して大丈夫なのかよく主治医に相談しましょう。

### 3月です！



検査・検診	受診を勧めた人	受診した人	割合
視力検査	92人	51人	55.4%
耳鼻科検診	73人	53人	72.6%
歯科(むし歯)	122人	78人	63.9%

3月になり、今年度もいよいよ最後の月になりました。この1年間はどんな1年だったでしょうか？心も体も健康に過ごせましたか？かぜをひきませんでしたか？

この表は、今年度の健康診断後の主なものの受診状況です。むし歯の受診率は昨年度は52%でしたが今年度は63.9%となりました。ご家庭の御協力ありがとうございました。治療がまだの方は、是非この春休みを利用して治療や受診を済ませて欲しいと思います。