



ほけんだより 3月

2023年3月15日
茨木市立郡小学校

1年間の生活リズムはどうでしたか？学校のルールを守って安全に過ごせましたか？
新しい学年に向けて、健康で安全な生活を心がけましょう。

1年間の生活をふりかえって... できていたら□にチェックを入れよう!



全部チェックがつか
ましたか？
春休み中も自分の
体調管理をしまし
よう。

かぜかな？ 花粉症かな？

人間の体には、ウイルスや細菌などを、くしゃみや鼻水、涙などで体の外に出そうとするはたらきがあります。花粉はわるいものではないけれど、体がわるいものだと思います。花粉に反応してくしゃみや鼻水などが出ます。

- ◎外に出るときは、マスクやメガネをする。
- ◎外から帰ってきたら、服やかみの毛をはらって花粉を落としてから家に入り、手洗い、うがいをする。
- ◎部屋をこまめにそうじする。



おねがい

保健室からみんなに貸したものの、保冷剤、ハンカチ、着がえの服、くつしたなどが、かえってこない、困ります。
「教室におちていたよ!」
なんていうことを聞くことがあります。かりたものは、かならずかえすようにしましょう。

がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会

今年度は感染症拡大防止のため、書面開催となりました。保健室来室状況や健康診断結果等を学校医、学校歯科医、学校薬剤師と共有しました。



1年間の保健室について

2022年4月8日～2023年3月10日(のべ人数)

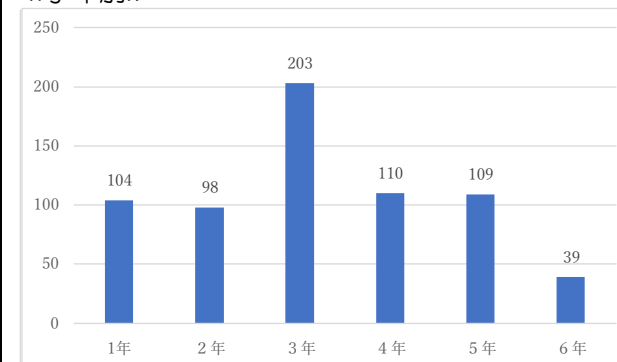


けがで来た人
663人

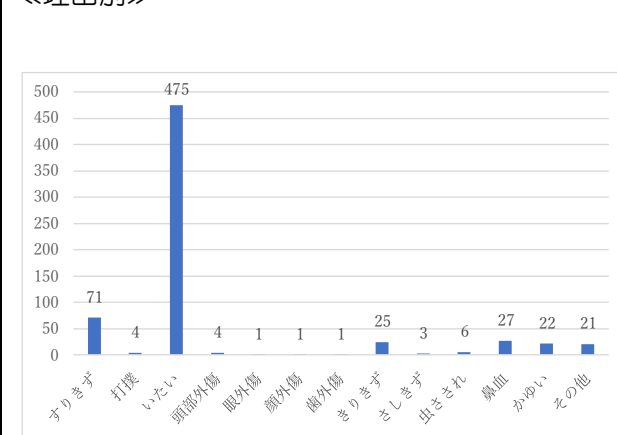
体調不良で来た人
466人

けが

《学年別》



《理由別》

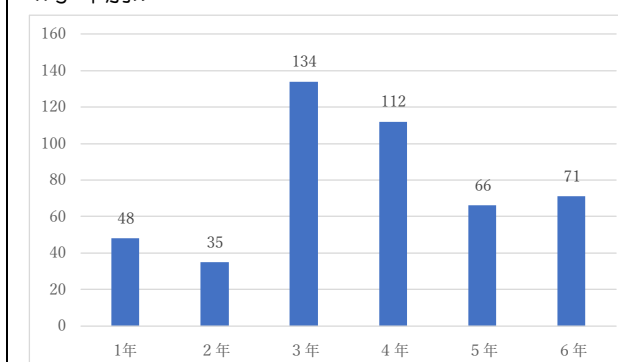


体育中、20分休み、昼休みのけがが多かったです。すりきずの時は、砂を水道の水であらってから保健室に来てくれると、助かります。

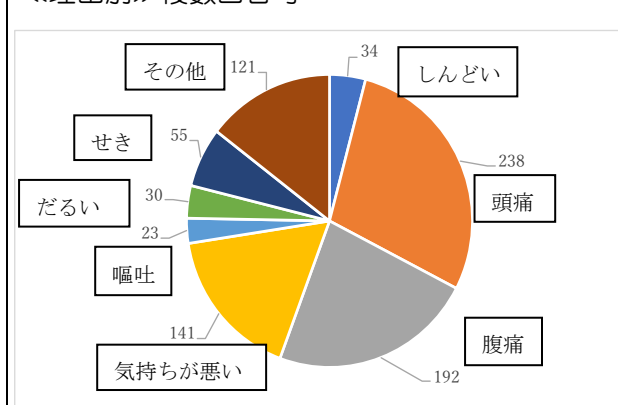
たびたびろうかを走っていてけがをしたということもあり、残念でした。ろうかは絶対に走らないでください。

体調不良

《学年別》



《理由別》複数回答可



曜日別にみると、月曜日に体調不良で保健室にくる人が多かったです。

夜寝るのがおそいと、次の日、頭痛になったなんてことはありませんか？
たくさん寝て、元気に学校に来てくださいね。



ほごしゃ 保護者のみなさまへ



○整形外科

健康調査票に、整形外科項目のチェックがあります。
以下のチェックポイントを参考に、記入をお願いします。

○視力検査

来年度も4月から5月に実施を予定しております。
視力が気になる方は、春休み中に受診していただき、めがねの調整をして新学年を
むかえていただきますようお願いいたします。

保健関係の書類

春休み中にご家庭で記入していただく用紙が数種類あります。紛失しないよう気をつけてください。4月からの健康診断に必要ですので正確に記入していただき、連絡封筒に入れて4月11日(火)に新学級担任へ提出してください。
書類や連絡封筒には始業式後、新しいクラスと番号の記入をお願いします。

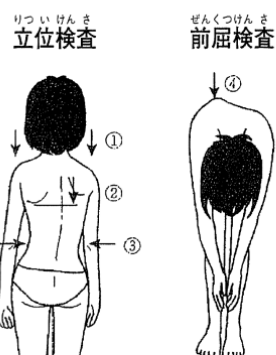
- 健康調査票 全員
記入欄は4面(表・内側・裏)、名前の記入3カ所あります。
記入漏れのないようにお願いします。
緊急時の連絡先は、必ず連絡のとれるところを記入してください。
仕事をされている方は携帯番号とともに勤務先番号も記入をお願いします。

- 脊柱側湾症検診の問診表 新5年生のみ

- 食物アレルギー調査票 全員



項目3



チェックポイント

- 両肩の高さに差がある
- 両肩甲骨の高さ・位置に差がある
- 左右の脇線の曲がり方に差がある
- 前屈した左右の背面の高さに差がある

項目4



チェックポイント

- 痛む

項目6



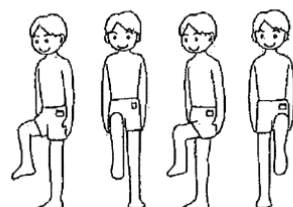
手のひらを上に向けて腕を伸ばした時
完全に伸びない、完全に曲がらない(指が
肩につかない)ことはありませんか。
(左右交互に行ってください)

チェックポイント

- 完全に伸びない
- 完全に曲がらない

項目7

片脚立ちすると体が傾いたり、ふらついたりしませんか。
(左右交互に行ってください)



チェックポイント

- 立てない
- ふらつく

項目8

足の裏を全部床につけて完全にしゃがめますか。



チェックポイント

- しゃがめない