

ほけんだより

令和8年5月8日 No.3
札幌市立北野小学校 保健室
児童・保護者用

新しい学年になり1か月が過ぎました。新しい環境にもそろそろ慣れ始めたのではないのでしょうか。グラウンドでは、体育発表会に向けて力いっぱい走る姿が見られています。体の調子はどうですか？ピンとはりつめていた気持ちがゆるみ、心や体の疲れが出やすいのもこの時期です。規則正しい生活を心がけ、栄養のあるものをモリモリ食べて、心と体の調子を整えましょう。

4月の保健室の様子

病気では、頭痛や腹痛で保健室に来る人が多かったです。これから体育発表会に向けて体を動かすことが多くなります。テレビやゲームなどで夜遅くまで起きている人はいませんか？早めに寝て、規則正しい生活を心がけ、疲れをためないようにしましょう。

けがでは、外遊びができるようになったことで、すり傷で保健室に来る人が増えています。すり傷のときは、傷口を水できれいに洗うことが大切です。保健室に行く前に、まずは水道へ行って洗いましょう！

保健室来室件数

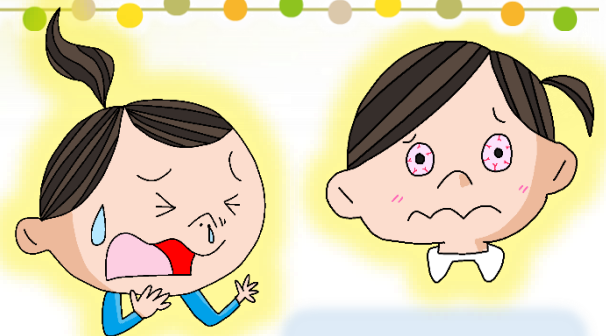
病気・心 82名
けが 140名

4月の学校感染症

■新型コロナウイルス感染症

もしかしたら花粉症？！

春は花粉症の症状が出始める季節です。北野小学校では、特に目のかゆみや充血を訴える人が多くて心配です。学校を休むほどではないかもしれませんが、何も治療をしないと、症状が気になり授業に集中できず、1日に何人も保健室に来ています。でも、保健室でしてあげられることはあまりないので、申し訳ない気持ちです。目のかゆみや目の赤み、鼻水やくしゃみなどの症状が続いている人は、早めにお医者さんに相談しましょう。



校内に入る前に、花粉をはらい落とすのも効果があります。



花粉症の予防

花粉症の症状を軽くするには、目や鼻から花粉が入らないようにすることが大切です。花粉症用のゴーグルやめがね、マスクなどで目や鼻を守るのもひとつの方法です。外から室内に入ったあとに、手洗い、うがいでだけでなく、顔も洗うと良いでしょう。