

# ほけんだより

流山市立  
西深井小学校  
No. 10  
R5. 3. 3

卒業の練習も始まり、いよいよ6年生とのお別れが近づいてきました。3年前の3月3日、6年生が3年生の時、新型コロナウイルス感染症対策で日本中が休校になりました。手洗い、消毒、マスク、換気、密にならない、行事も制限されていましたね。でも、ようやく3月13日からマスクの着用が個人の判断になります。また、全校で行う卒業式も復活です。西深井の愛情あふれる卒業式が今から楽しみでしかたがありません。



2月28日までのけがと病気の保健室来室人数をまとめました。あわせて1,689人が利用しました。

\*けがが多かったのは「だぼく」と「すり傷」であわせて760人でした。

また、けがのうち16人が病院で診察を受けました。

\*病気では「頭痛」が一番多く、195人でした。

\*毎朝の健康観察、検温記入をしていただきありがとうございました。朝、元気に登校しても熱が出たり、体調をくずし、おうちの方のお迎えをお願いしたりすることがありました。ご協力をいただきまして本当にありがとうございました。

日本スポーツ振興センター申請対象のけがをされた方は、早めに書類を提出するようお願いいたします。



流山市内では新型コロナではなく、インフルエンザや感染性胃腸炎による学級閉鎖が出ています。本校ではインフルエンザ等の欠席者はいません。(3月2日現在)しかし、これから流行するかもしれないので油断は禁物です。

放課後、6年生が自分たちで育てているお花のプランターに水やりに来ています。かわいいビオラとパンジーが卒業式会場に並びます。毎日欠かさず水やりをしてくれるSくん。自分だけでなくみんなのプランターにも水やり、優しさにほっこりします♥♥♥



## 春休みも元気にすごすポイント



春休み中に治療しておきましょう

定期健康診断で治療勧告をし、病院へ行った人の割合は、

- 耳鼻科 → 59.8%
- 眼科 → 62.5%
- 視力 → 48.4%
- 歯科 → 44.4%

まだ治療していない人は春休みには受診しましょう。

### いい睡眠 3つの条件

しっかり眠ったつもりでも、日中に眠気を感じる人は、ぐっすり眠れていないのかもしれない。思い当たることはありませんか？

- 量** 十分な時間、眠れていますか？
- リズム** 毎日、同じ時間に起きていますか？
- 質** 起きたとき、スッキリしていますか？

### ありがとうというだけで...

幸せな気持ちになれる

やる気が出てくる

心のバランスが整う

集中力がアップする

言った人にも言われた人にも、いいことがたくさんある「ありがとう」。感謝の気持ち、伝えていきますか？

