

ほけんだより3月

令和5(2023)年3月9日(木)

枚方市立禁野小学校 保健室

タブレット配信 NO. 14

学年のしめくくりの月になりました。

6年生のみなさん 卒業おめでとうございます！！

春休みが終わると一つ上の学年に進級しますね。今年、新たに開校した禁野小学校でみなさんはいろいろなことに挑戦したりたくさん学んだりして心も体も大きく成長していると思います。4月からも新しい学年でさらに成長することができるように願っています。



早ね早起きができた



好き嫌いせずに何でも食べた



元気に体を動かした



手洗いをがんばった

4 5 6 7 8 9 10
1年間を振り返ろう
11 12 1 2 3

チェック☑してみましよう！



歯みがきをきちんとした



毎日ハンカチ・ティッシュを持っていた



友達と仲良くできた



ストレスを上手に解消できた

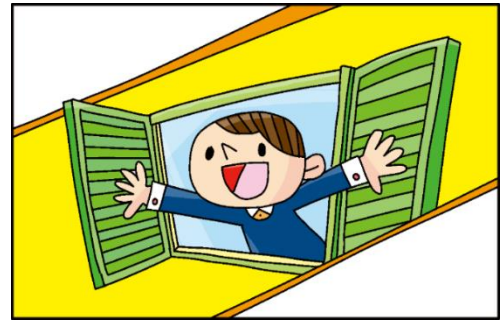
1年間の生活をおうちの人とも一緒に振り返ってみましよう。できたところはそのまま続けて、できていなかったところは新年度からできるように挑戦していきましょう。

空気と照度の検査を行いました

みなさんが、教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。2月10日に、学校薬剤師の金田先生に来ていただき、5年1組と3年2組の空気と1年1組の照度（部屋の明るさ）の検査をしていただきました。検査の結果、空気と照度どちらも問題ありませんでした。

のぞ きょうしつ かんきょうえいせい きじゆん
望ましい教室の環境衛生の基準

- 温度：18～20℃（冬は10℃以上）
- 湿度：30～80 %
- 二酸化炭素：1500ppm以下
- 照度：300～500ルクス



☆二酸化炭素は、閉めきった教室でたくさんの人が息をすると増えていきます。二酸化炭素の濃度が1500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感じたりすることがあります。休み時間には、窓を開けて新鮮な空気と入れかえましょう。



*1年間で保健室に来た人は、1,782人でした。
(特に多かったのは、5月でした)

*1番多かった体調不良は、頭痛でした。

*1番多かったけがは、打撲でした。

病気にかかってしまった人は生活習慣を見直すなどして、体調をくずさないように気をつけましょう。また、けがをしてしまった人は、どうしてそうなったかを考えて、同じことが起きないように気をつけましょう。
(4～2月までのまとめです。)

一年間ありがとうございました

ほけんだよりでは、みなさんの健康診断などの予定や健康の情報などをお伝えしました。これからも新型コロナウイルス感染症や体調に気をつけながら元気でいてくださいね。新学期もみなさんが元気に登校できるように願っています☆