



3月21日は、「ランドセルの日」です。3月21日の一つずつ数字を分けて、 $3+2+1=6$ で、小学校卒業までの期間の「6」となることから、「6年間ありがとう」と、6年間の思い出をいっぱい詰め込んだランドセルに感謝の気持ちを表す日となっているそうです。3月17日は、卒業式です。卒業を控えた6年生のランドセルには、どんな思い出が詰まっていますか？

「卒業は、もう少し先」のみなさん、暑い日も寒い日も、花が咲く日も、木々が色づく日も、四季を感じながら、友達よりも長く一緒にいるランドセルです。「少し乱暴に扱っていたかもしれない。」と思う人は、春休みの間に感謝の気持ちを込めて、きれいに拭いてみては、どうでしょうか。

保護者の皆様には、自宅での体温測定や健康観察、さまざまな学校保健活動にご協力いただきまして、ありがとうございました。来年度もご協力をお願いいたします。

## 3月の保健目標～1年の健康生活の振り返りをしよう！～

### 保健室から1年を振り返って

(令和5年2月27日現在)

**体調が悪くて保健室に来た人**  
230人



**多かった病気**

1. 頭痛
2. 気持ち悪い
3. 腹痛

**けがの手当てで保健室に来た人**  
443人



**多かったけが**

1. 擦り傷
2. 打撲
3. 虫刺され

今年度は、保健室への来室者が昨年度と比較して増加しました。体調不良で来室した児童は、頭痛が主訴で、学年別に見ると2年生・3年生・5年生の順に来室が多い結果となりました。

けがの来室では、擦り傷が多く、特に運動会が開催された5月に急増しました。運動会の練習や体育中のほか、清掃時間に周囲の状況の確認できない中で清掃したり、休み時間に友達とふざけ合ったり、少し気が緩んだりしたことで、多く発生したように思います。教室には、机や椅子等の移動して使用するものがあるため、周囲の状況を確認したり、廊下等の他学年が使用する場所での過ごし方にも気を付けたりと、ルールを守りましょう。

これからも、規則正しい生活習慣で、かぜやインフルエンザ等の感染症予防に努め、元気に登校しましょう。



# インフルエンザに注意しよう！

富山県内でインフルエンザ流行し、注意報が発令中ですが、定点当たりの患者報告者数の増加しており、警報レベルに近づいています。

富山県のインフルエンザは、A型が主流となっています。日頃からの健康観察と合わせて、インフルエンザの症状の特徴に注意し、予防しましょう。

## このような症状が出たら、インフルエンザかも？！



38℃以上の高熱



全身のだるさ



悪寒（強い寒気）



関節痛（体の痛み）

このような症状が現れたら、病院へ行きましょう。

## かぜとインフルエンザを予防する6つのポイント



マスクを正しくつける



こまめな手洗い・うがい



人ごみをさける



換気する



部屋は温度と湿度に気を付ける



栄養と休養を十分とる

## 保健委員会で、感染症予防を呼びかけ中です！

保健委員会では、ポスター掲示や大休憩の手洗いの放送、給食の放送、1・2年生に向けた感染症予防の絵本の読み聞かせを行い、感染症予防を呼びかけました。



## 卒業証書授与式、修了式に向けての健康管理について(お願い)

3月に入り、卒業証書授与式に向けての練習が始まります。寒い講堂で練習をすることもありますので、防寒対策をお願い致します。また、しっかり朝食や睡眠をとり、生活習慣を整えるようお願い致します。

富山県内をはじめ上市町でも、インフルエンザの流行が、まだまだ続いています。体調管理には、十分ご注意ください。よろしくお願ひいたします。