

# ほけんだよい 3月



少しずつ寒さが和らぎ、春の気配を感じる季節になりました。6年生は卒業、1～5年生は進級が近づいています。みなさんの心も体も、この1年で大きく成長しましたね。

今月は、今年度の締めくくりの月です。健康にすごせたかを振り返り、4月からの新学年に生かしましょう。



## 〇耳も鼻も大切に〇



3月3日は「耳の日」です。音を聞いたり、体のバランスを取ったり・・・耳は大切な役割をもっています。たたいたり、大きな音を聞き続けたりしてダメージを与えることのないように使っていきたいですね。

一方、少しあたたかくなり、花粉症の人にはつらい時季になりました。みなさんは鼻をかむとき、両方一度にかんだり、思い切り力を入れたりしていませんか？こうしたかみ方は、鼻はもちろん、耳にもダメージを与えてしまうかもしれません。

実は、鼻と耳は体の中でつながっています。どちらも同じ「耳鼻科」のお医者さんがみてくれます。片方、少しずつやさしく鼻をかむことで、耳をいたわることもなるのです。

鼻も耳も毎日、一生つかうものです。自分の体はまず自分が守る気持ちを忘れずに！



## もう一度ご確認ください！

## 〇災害共済給付制度について〇

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下（授業中や休み時間、登下校中など）で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合に、給付金が支払われます。毎年、始業式の日、詳しい内容が記載されている物を配布しておりますが、以下について、もう一度ご確認ください。

- \*窓口での負担金（3割負担）が1,500円以上で、こども医療を使用しない場合
- \*支払い請求の効力は、給付事由が発生してから2年間

医療機関が記載した書類を学校に提出し忘れてしまい、請求ができなくなってしまった方もありますので、提出し忘れにご注意ください。

## 〇インフルエンザについて〇

インフルエンザは、2月中旬ころから一旦落ち着いたように感じられますが、まだまだ油断は禁物です。手洗い、うがいはこまめにしましょう！

登校の前日に体調が悪かったり、朝、不調を訴えた場合は、必ず検温し、平熱であることを確認してください。37℃以上の発熱がある場合は、医師の診断のもと、登校させてください。

## インフルエンザ!?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

## 登校再開はいつになる?

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

感染症にかかった場合、登校できるようになった日に「出席停止届」を提出してください。

## 心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう！

<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた	<input type="checkbox"/> すきぎらいをせず何でも食べた	<input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした
<input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど)	<input type="checkbox"/> 友だちと仲よくできた	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した

いくつチェックが入りましたか？全てにチェックが入るようになるといいですね！