

# ほけんだより3月

令和3年3月1日  
佐賀県立うれしの特別支援学校  
ほけんしつ

## 3月の保健目標

1年間を  
ふりかえろう

3月は学年のしめくくりの月です。どんな1年間だったでしょうか？新型コロナウイルス感染症のため色々な不安や心配が多い年でした。早くマスクなしの日常にもどりたいものです。感染症については、引き続き予防に努め、日々の健康観察をよろしくお願いします。

## 1年間の健康チェック

今年1年がんばったことに  
チェックをつけよう！

はやねはやおきをした

いつも正しい姿勢ができた

ごはんの後に歯みがきをした

手洗い・うがいをした

外で元気に遊んだ

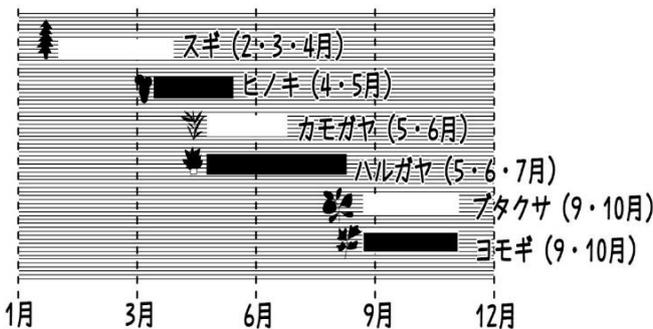
スキライせず何でも食べた

## 花粉症の季節です！

～花粉症の症状が出ていませんか？～

天気がよく、風のある日に「目がかゆい・透明な鼻水が出てくる」等の症状の人が数名保健室にきました。これから花粉症の症状がしやすい時期です。症状があり困っている人は一度耳鼻科に相談してみましよう。

花粉症はスギ花粉だけではない  
花粉の種類と時期



## 花粉症の薬

花粉症の薬には予防としての「抗アレルギー薬」と鼻水やくしゃみなど症状がひどい時に使う即効性のある「抗ヒスタミン薬」があります。いずれにしても医師の診察を受け、症状にあったお薬を処方してもらいましょう。



今年度の

## 保健室の一年

去年4月～2月末までの保健室利用は 2449人でした。

### 多かったケガは？

- 1 すり傷 175 人
- 2 打撲 160 人
- 3 掻きむしり 131 人

### 多かった体調不良は？

- 1 頭痛 185 人
- 2 腹痛 147 人
- 3 体調不良 64 人

この他にも、話をしたり、健康の相談に来る人もいました

### 来室者が多かったのは？

- 一番多かった月 6月
- 一番多かった曜日 木曜日
- 一番多かった時限 午前中



※コロナウイルス感染予防の対策で、登校後に咳や鼻水、喉の痛み、発熱等が見られる児童生徒さんはかかりつけ医への相談をお勧めしています。まだしばらくこのような対応となりますがどうぞご協力をよろしくお願いいたします。

重要

### ★保護者の方へ★

#### ★保険証コピーの返却について（お知らせ）★

これまで保健室でお預かりしていました保険証コピーを年度末にご家庭へ返却いたします。学校での急な怪我等での受診に対応するためこれまで提出いただいていたが、保護者様が保険証原本を持参していただけることが多いため、次年度からは修学旅行など学校行事で必要な時のみコピーを提出していただくこととします。ご協力ありがとうございました。

#### ★保健関係書類の記入について（おわがい）★

3/24の修了式の日、次年度の検診等に係る保健関係の書類を名前入りの封筒に入れてお渡しいたします。記入方法の詳細は封筒表に記載していますので、よく読まれて記入・押印をよろしくお願ひいたします。※提出はすべて始業式の日です。  
不明な点は保健室までご相談ください。

ご協力をお願いします



はるやす  
春休みは

ちりょう  
治療のチャンス！

はるやす  
春休みを利用して、ひつよう  
必要な人は  
メガネの調整や歯科治療などを  
しましょうね。

★学校生活で怪我をし、受診した場合は加入されている「日本スポーツ振興センター」へ医療費給付の申請対象となります。

怪我をして受診した場合の総医療費が5,000円以上（保険証利用し、自己負担3割の場合、支払いが1,500円以上のもの）

が申請の対象となります。学校からも怪我があった場合、お声かけしていますが、「これは対象になるかな？」と思われることがあります



したら、保健室までご相談ください。

