

ほけんだより



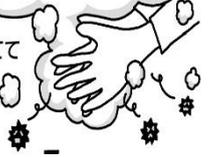
東水沢中学校 保健室 / 2024 年 3 月 5 日 発行 NO.18

いよいよ今年度も残すところあと1か月となりました。
3年生は卒業、1・2年生は進級へむけて悔いのない、やり残しの
ないよう、1日1日を大切に過ごしてください。

この時期は季節の変わり目。天気予報に雪マークがついている日
もあるので、急に寒くなることもあります。感染症もまだまだ流行中
なので、体調を崩さないように気をつけましょう。

感染症対策には
やっぱり手洗い!!

石けんを泡立てて
すみすみまで!
二度洗いが
効果的!



始めよう!

花粉症 対策

合言葉は

つけない

落とす

花粉が飛び始める時期になりました。体の中に入ってきた
花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。

くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流したりします。これまで花粉症ではなかつ
た人も大量の花粉に出会うと花粉症になる可能性があります。

【花粉の多い日】



風が強い日



雨上がりの翌日



晴れの日



気温が高い日



空気が乾燥してる日

【花粉症対策】

帽子で
頭につく花粉の量を
減らします
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に
減らせます

メガネで
目に入る花粉の量を
減らします
 $\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に
減らせます

マスクで
鼻や口から吸いこむ量を
少なくします

室内に入る時は
花粉を十分に払ってから
入ります

外出するときには
花粉のつきやすい
毛織物の上着は避けます
表面がすべすべした綿や
化学繊維がおすすめ

洗顔で
顔についた花粉を
洗い流します

うがいで
鼻からのどに流れた
花粉をとりのぞきます

1年を振り返ろう!

この1年間心身の健康に気をつけて生活できましたか？
の中に○×でチェックしてみましょう。
 今年度×になった項目は、来年度の健康目標です。心がけて生活しましょう。

<input type="checkbox"/> 朝食も欠かさず食べ、 バランスよく 栄養をとった	<input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、 質の良い睡眠を 十分にとった	<input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで 体をよく動かした
<input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた	<input type="checkbox"/> 丁寧な歯みがきができた	<input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかりと行えた (手洗い、マスク、換気など)
<input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、 メディアとうまく 付き合えた	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に 解消した	<input type="checkbox"/> 人を思いやり、 親切にすることが できた

☆ 1年間の保健室・利用状況 ☆

一番多かった病気
「頭痛」587人

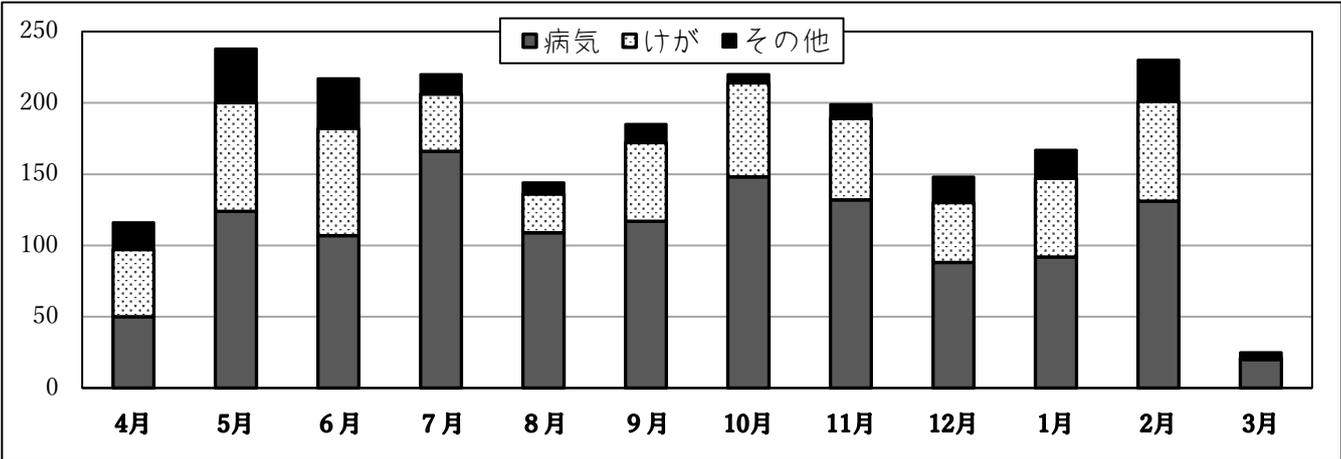
一番多かったけが
「切り傷」159人

保健室利用者数

病気 1284人	その他 194人
けが 611人	相談 65人

そのうち...

身長や体重を測る、なんとなく立ち寄るなど実際はもっとたくさんの方が保健室を利用しました。来室が多いことは悪いことではありませんが、不注意、心ざけによるけがや生活リズムの乱れによる体調不良での来室は減らしたいですね。



身長や体重を測る、なんとなく立ち寄る等、実際にはさらに多くの子供たちが保健室を訪れています。毎日のように顔を出す子もいれば、一度も来室しなかった子もいます。ちょっとしたぞきに、話をきいてほしくて…と、様々な理由で子供たちは保健室に来ます。保健室に行ったことがあるか、ぜひ、お子さんに聞いてみてください。来室が多いことは悪いことではありません。しかし、不注意やふざけによるけがや、生活リズムの乱れによる体調不良での来室は、生活を見直し、減らしていきたいものです