

# 3月 げんきです!



2018年 3月ほけんだより  
ノートルダム学院小学校  
保健室 松田 直子

年が明けてからインフルエンザが大流行し、たくさんの子どもたちが学校をお休みしていました。学級閉鎖をしたクラスもありましたが、今ではすっかり流行のピークが去り、ホッとひと安心。とはいっても、まだまだ気がぬけません。引き続き、「手洗い」や「せきエチケット」を心がけましょう。



かふんしょう

## 花粉症シーズンがやってきました!



例年、花粉症(スギ・ヒノキ)の時期には、目のかゆみなどを訴えて何人も保健室にやってきます。花粉症患者が年々増加していると言われていたのですが、確かに、十数年前と比べると、治療をしている人も保健室に来る人も増えています。完全に治すことが難しいと言われていた花粉症。だからこそ、症状がひどくならないように普段からこんなことに気をつけましょう。

### ①外に出るときは

\*マスク・ぼうし・めがねをつける



\*ツルツルした上着を着る



### ②家に入る前に

花粉をよくはらう



### ③家に帰ったら

\*手洗い・うがい  
\*目や顔をあらう



### 花粉症の症状

- ・くしゃみ
- ・はなみず
- ・はなづまり
- ・目のかゆみ

### ④花粉が多い日は

なるべく家を出ない



### 花粉がよく飛ぶのはこんな日

- ・晴れて気温が高い
- ・前の日が雨
- ・乾燥して風が強い

### 1年間の保健室のようす

保健室の  
利用件数  
3594 件

来室者が  
いちばん多かった  
月... 6 月

\*体調不良 971人

\*けが 1976人

\*その他 647人

(2/28 現在)

### 1年間の健康習慣を ふりかえろう

できていたら  
 にチェックを  
入れてね

#### 生活習慣

- 早ね早おき
- バランスのよい食事
- てきどな運動

#### 病気の予防

- はみがき
- うがい・手洗い
- 部屋のかんき

#### こころの健康面

- 元気にあいさつ
- 友だちにやさしく
- ストレスをためない

来年度は、できていなかったこともがんばろう

