

3月 保健だよ！

令和7年3月3日
小平市立花小金井南中学校
保健室

日に日に寒さが和らぎ、少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。いよいよ今年度もあとわずかになりました。3月は来年度に向けての準備期間でもあります。今の学年での生活もあとわずかですが、悔いのないよう1日1日を大切に過ごしましょう。



「まめにぼうぎょ」で花粉症を防ごう

もうすでに花粉が飛散しているニュースが出ていますが、花粉症の人も多くいるのではないのでしょうか？花粉症は、花粉が飛ぶ時期にだけ出るアレルギーの病気で、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が出て、日常生活に大きな支障を来します。花粉症の軽減と新たな発症の予防には、体内に花粉を取り込まないことが重要です。「まめにぼうぎょ」を合言葉に、対策しましょう。症状が辛い時は、医療機関を受診しましょう。

ま マスク

マスクは吸い込む花粉量を、およそ70%減らすことができます。

ぼ 帽子

つばの広い帽子をかぶることで、花粉が髪につかないようにします。



め 眼鏡

通常の眼鏡の着用でおよそ40%、花粉症用眼鏡の着用でおよそ65%花粉の付着を減らすことができます。

う 上着

表面がつるつるとしたナイロンや綿素材の上着がおすすめです。

その他の日常生活での対策

花粉情報を確認

飛散量の多い日などの情報を集めて予防する。



規則正しい生活

免疫機能を健康に保つことで重症化を防ぐ。



花粉を持ち込まない

外から室内に入る前に花粉を払い落とす。



手洗い・うがい・洗顔

外から帰ったら、体についた花粉を丁寧に落とす。



最後に重要なお知らせがあります

今月の保健目標
1年間の健康生活を振り返ろう

4月8日
から

1年間の保健室利用状況

2月21日
まで



花南中の保健室の利用状況です。「保健室に来た人多いな」と感じましたか？この数字は、来室時に記録を書いた人の「のべ人数」です。マスクをもらいにきたり、爪を切りに来たりした人数なども含むと実際はもっと多くの人数が保健室に来室したと考えられます。

今年度はマイコプラズマ肺炎やインフルエンザ等の感染症に罹患する人が、全国的に多かったため、保健室でも頭痛や発熱等の症状で来室する生徒が多くいました。そのため病気での来室者数や早退者数は昨年度より、人数が増えています。ここでは集計は出していませんが心の不調での来室者も多く、保健室で話を聞くこともありました。

予防をすることは重要ですが、心身の不調を感じたときの対処法を身に付けることも重要です。時には人に知らせる、頼ることも必要です。1人でがんばりすぎず、早めの対応が心身の不調の解消に効果があると思います。そんなときの頼れる場所の1つに保健室があると考えてくれればと思っています。これからも健康管理の意識を持ち、過ごしてください。

重要!

保護者の方へ

スポーツ振興センターについて3点お知らせします。

① スポーツ振興センターの給付金の申請を希望しているが、書類が未提出の方へ

スポーツ振興センターの給付金申請は、災害発生から2年間申請がないと時効により消滅します。2年以内に医療機関に記入してもらった「医療等の状況」等の書類がまだご自宅にある方は、学校へ提出してください。

② スポーツ振興センターの給付金を受けていて、次年度までに治療が続く予定の3年生の方へ

現在、スポーツ振興センターの給付を受けていて、4月以降も治療が続く方は、4月分からは進学先の高等学校に書類を提出してください。事前に中学校から進学先へ連絡する必要があるため、該当者は保健室までご連絡ください。

③ スポーツ振興センターの給付金を申請中の3年生の方へ

給付決定後、現在使用している教材費のゆうちょ銀行口座へ給付金を入金します。そのため卒業後も解約をしないでください。