

# ほけんだより 3月

松茂中学校 保健室 2025.3.1



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。4月より新たな環境で活躍することを保健室より応援しています。この先、勉強や運動を始め、様々なことにチャレンジしていくことになると思います。そのためには、心身ともに元気であることが大切です。「寝る！食べる！体を動かす！」の基本を忘れず、4月から健康管理を行ってくださいね。

## 花粉症の季節です！

日本気象協会によると、花粉シーズンが2月末から本格化し、多くのところで3月上旬からピークになると予測しています。また、飛散量は広い範囲で例年より多く、四国・近畿地方は例年の2倍以上の地域もあると発表されました。

花粉症はアレルギーの一種です。現在、花粉症の症状がない人も、突然発症することがあります。くしゃみや鼻づまりなどの症状が続いている人は、病院を受診しましょう。

### ※アレルギーって？

アレルギーとは、身体を守る免疫機能によって、全身または身体の一部に異常が起こる現象のこと。



### アレルギー性鼻炎

【なぜとの違い】

連続するくしゃみ



水のような鼻水と  
がんこな鼻づまり



眼のかゆみと涙



怪しいと思ったら

お医者さんに行こう

アレルギー性鼻炎では、と思ったら、耳鼻科にいきましょう。何よりアレルギーかどうか診断してもらえまし、原因になる物質（アレルゲン）がわかれば、それを避けるだけでも症状が軽減されます。



### 花粉症対策

【外出時】

帽子、メガネ、マスクを着用、衣類の素材も滑りやすく、花粉が付きにくいものを。



家に入る前によくはたく。

【帰宅したら】



手洗い、うがい、洗顔も忘れずに

【在宅時は】



窓を開め、できれば空気清浄機を使用



洗たく物は室内干しで



スポーツも室内で



～3年生保護者の方へ～

卒業するにあたり、必要でなくなった「体操服」の寄付をお願いします。処分する予定の体操服がある場合でかまいません。ぜひ保健室に寄付をお願いします。特に、「青ジャージ（冬用のジップのついた上の服）」があれば、ご寄付いただくとありがたいです。よろしくをお願いします。



保健室の  
利用者数

1518 人

でした  
去年より  
+167人



体調が悪くて来た人

726  
去年より+47人

一番多かった症状

頭痛

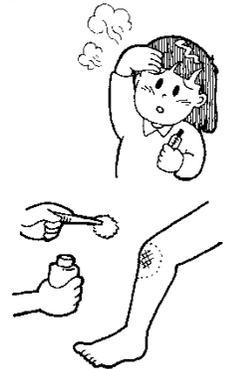


ケガで来た人

730  
去年より+130人

一番多かったケガ

擦過傷



今年度の利用者件数は 1518 件でした。

体調不良を訴えて保健室を利用した人数は 726 人で、多かった症状は頭痛でした。月別来室者数は、10月が一番多く、次に9月、11月の順でした。去年の9月は残暑が厳しく、熱中症の症状を訴えて来室する人が多かったように思います。しかし救急搬送には至らず、保健室で休養し、回復するケースがほとんどでした。みなさんの熱中症予防の意識が高く、水分補給などの予防ができていたと感じました。

怪我を理由に利用した人数は、730人で、多かった怪我は、擦過傷や打撲でした。月別来室者数は、10月が一番多く、次に5月、12月の順でした。予防できる怪我もたくさんありました。運動前はストレッチをするなどして、怪我予防に努めてほしいと思います。

大きな怪我等がなく、一年を終えることができそうでほっとしています。今年度もあと少し！必要なときに保健室を利用してください。その際は、「利用カード」を忘れずに！

### ～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

今月は「やる気スイッチの入れ方」について。

「最近、以前より勉強を頑張ったり、提出物も忘れずに出したりしています。」と話してくれたある生徒。何かきっかけがあったのかを聞いてみると・・・「提出物はもちろんやけど、勉強を頑張らないと成績に関係するから。」と答えてくれました。また、身近に成績の良い人がいて、その人がとても努力をしているとか。そんな姿を見て、自分も頑張ればその人のように成績が上がるのではないかと行動に移すことができるようになったそうです。もっとすばらしいなと思ったのは、その行動力！自分に合った勉強法をネットで調べ、「家では〇分勉強を頑張ったら、〇分休憩」というように、メリハリをつけて集中力を維持できるように工夫をしているそうです。なるほどなあとも私も納得！私自身も勉強の仕方が分からず悩んだ時期がありました。成績の良い子にどんな勉強をしているのかよく聞いたものです。とはいえ、それが自分に合うかどうかは分からない。いろんな方法を試してみるのが一番かも。話が脱線しましたが、やる気スイッチ（やる気の引き起こし方）を入れるのは自分次第ということ。あっという間に今年度も終わりそうですが、春からまた新しい環境で、いろんなことに頑張れるように、みなさんもやる気スイッチを入れておこう！今年も一年間読んでくれてありがとう。お礼と感謝を込めて・・・。

