

# 保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室  
No. 11 平成31年3月1日(金)

3年生の卒業まであと1週間となりました。春がすぐそこまで近づいてきています。

今年はインフルエンザの大きな流行もなく、学級閉鎖することなく3月をむかえられ、卒業式の練習が始まりました。卒業式では立ったり座ったりすることが多いため、水分や塩分が不足していたり、睡眠不足のときに、起立性低血圧を起こしてしまうことがあります。しっかりと睡眠をとること、水分や朝食を十分にとること、適度な運動をすることに気をつけて、元気に卒業式を迎えられるようにしたいですね。

## 今年度の健康をふりかえってみよう

今年度の保健室来室者は (2/19時点)

のべ	1060人	1番多かった月は	10月
うち	けが 390件	多かったけがは	すり傷
	病気 527件	多かった症状は	頭痛
	その他 143件(相談等を含む)		でした。

保健室



## 新しい1年をむかえるためのチェックリスト

### 整理・整頓をする



### 生活リズムを整える



### 新学期において準備をする



### 治療を済ませておく



### 清潔習慣を身につける

(石けんで手を洗う、ハンカチを持ち歩く、爪を短く切るなど)



新しい1年を元気にスタートできるように、健康的な生活を心がけましょうね!



# 花粉が多い季節を乗り切ろう!



今年もスギ・ヒノキなどの花粉症のシーズンがやってきて、今週から花粉飛散量が「非常に多い」日がみられます。2月頃から鼻水・目のかゆみなどに悩んでいる人も増えているのではないのでしょうか。症状が辛い人は早めに医療機関を受診しましょう。花粉症は治療をしても完治することは難しいことが多いといわれています。少しでも症状を軽くすむように、ふだんの生活の中でもできる対策をして、この季節を乗り切りましょう。

## 対策レベル1 ~まずは自分でできることからしてみよう!~

- ◇睡眠をよくとり、規則正しい生活をする
- ◇そうじを毎日こまめにする
- ◇外に出た後は手洗い、うがいを必ずする
- ◇家や学校に入る前に服に着いた花粉を取り除く
- ◇こまめに鼻をかむ（鼻をすすらない!）
- ◇顔にフィットするようにマスクをつける（白の使い捨てが衛生的に◎）



## 対策レベル2 ~必要な人、症状がかなり辛い人は試してみよう~

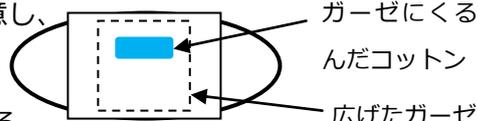
- ◇外に出た後は洗顔をする
- ◇上着をツルツルした素材にする（ウール素材は避けよう）
- ◇コンタクトレンズからメガネに代える
- ◇花粉症用のメガネをつける（目に入る花粉を減少する）
- ◇外出時はつばの広い帽子や手袋を身につける



## 対策レベル3 ~こんな方法も効果的といわれています~

◇インナーマスクをつける・・・花粉除去率が99%!

- ・不織布の使い捨てマスク、コットン、ガーゼ(10cm×10cm) 2枚を用意し、1枚は広げてマスクに重ね、もう1枚は丸めたコットン1枚をくるんで鼻の下に当てるようにする。コットンの厚さは息苦しくないように調節する。



◇生理食塩水でうがい・鼻うがいをする・・・粘膜を痛めないのが水道水よりオススメ

- ・沸とうしたお湯 1L に食塩 9g を溶かして体温程度になるまでさましてうがいする。（鼻出血や耳・鼻の違和感があれば中止する）

参考:環境省,花粉症環境保健マニュアル 2014



## 3年生のみなさんへ

まだ申請していないスポーツ振興センターの書類はありませんか?

3月までに受診した学校管理下でのけがは、中学校で申請することになっています。

中学校ですでに申請をしていて、4月以降にも受診が続く人は、進学先への引継ぎが必要ですので、3月中に中学校にお知らせください。

★3年生のみなさんには卒業前に保健関係書類を返却する予定です。

返却後は各ご家庭で保管していただくようお願いいたします。

★アレルギーや心臓、腎臓等の「生活管理指導表」がある人は、中学校から進学先に引き継ぎます。

