

3月 保健だより

今年度も、今月で最後になりました。この一年はどんな一年でしたか。やり残したことはないでしょうか。一年を振り返り、やり残したことは今年度中にできるといいですね。一年の締めくくりですので、気を引き締めてがんばりましょう。また、3月は別れの時期でもあります。お世話になった人たちに感謝の気持ちを伝えることも忘れずに…。

2019年
第12号

三和中学校
保健室



春を感じる季節になりました。早いもので、3年生は卒業が近づいています。皆さんにとって、3年間の中学校生活は、どのようなものでしたか。

皆さんが毎日がんばってきた中で、心と身体は確実に大きく成長しています。誰かと比べたり、焦ったりする必要はありません。自分のペースで歩いて行ってほしいと思います。時には、悩んだり落ち込んだりすることもあります。一人で悩まず、周りの人に頼ってください。そして、心身の健康を一番に考えて、様々なことをがんばってくださいね。

感染症対策を徹底しましょう！

春が近づき、暖かい日が増えましたね。インフルエンザは落ち着いてきたように思えますが、まだまだ油断は禁物です。また、最近では「新型コロナウイルス」に関する情報を、たくさん見聞きます。どんな感染症か知っていますか？情報があふれており、不安や心配は増大しますが、正しい知識を付けて、正しい対策を行いましょう。

●「コロナウイルス」とは

- 発熱や鼻水、くしゃみ、咽頭痛などを引き起こすウイルス
- 人に感染を起こすものは6種類
- そのうち4種類は普通の風邪の原因の10~15%
- 残り2種類の中にMERSやSARSが含まれており、重症化リスクが高い
- 今回、この6種類とは別のコロナウイルスが発見(これが「新型コロナウイルス」)

★感染症予防の基本を行って！

「規則正しい生活習慣、せきエチケット、20秒以上の手洗い」
「体調不良時は自宅で休む」

(周りにうつさないため)

規則正しい生活+せきエチケット+しっかり手洗い

これらを徹底して、感染症を予防しましょう！



花粉症の季節です！

花粉症になるとくしゃみや鼻水がとまらなくなり、鼻づまりに苦しみます。眼はかゆくなり、ごろごろとした感じで涙も出ます。

花粉症とは、杉などの花粉によって起こる、眼や鼻のアレルギーです。普通なら、異物(花粉)がからだに入っても簡単に処理してしまうのに、からだのアレルギー反応を示すのです。今や、3~4人に一人は花粉症とも言われ、10年間でおよそ10%も増加しています。昨年まで、症状がなかった人も、今年突然、花粉症になる可能性もあります。

花粉症対策の紹介

●マスクの着用

マスクを着けると花粉を約1/3~1/6に減らすことができます。マスク選びのポイントは、隙間が開かないぴったりとした物を選ぶことです。花粉症用のマスクも売っているので、薬局でみてみましょう。



●うがいをする

うがいを習慣化しましょう。花粉時期になるとのどがイガイガする…なんてことはありませんか。鼻や口から吸い込んだ花粉は、粘膜の動きでのどに付着します。風邪シーズンだけでなく、ガラガラうがいを習慣化しましょう。

●メガネを付ける

花粉症用のゴーグルもありますが、普通のメガネでも花粉が約40%減少したという実験結果もあります。また、普段コンタクトレンズを使用している人は、花粉症シーズンはメガネで過ごすことをおすすめします。



●その日のうちにシャワーをあびる

お風呂やシャワーは朝に入るという人もいますが、花粉の時期は寝る前に花粉をしっかり洗い流してから布団に入るようにしましょう。帰宅してすぐにシャワーを浴びるのがベストです。



健康手帳提出のお願い



今年度の健康診断で、歯科・眼科で受診が必要な生徒には、健康手帳やおたよりでお知らせをしました。しかし、まだ受診が済んでいない生徒がいます。そのままにしておくと悪化することがありますので、早めに受診しましょう。

1, 2年生は、健康手帳を来年度も使用します。治療が必要でない生徒も、今年度中に、健康手帳を、担任に提出するようにお願いします。健康手帳を紛失してしまった場合は、保健室の遠山まで申し出てください。