



令和5年3月10日  
大府南中学校  
保健室

# 3月 保健だより



3月になり少しずつ暖かい日も増えてきました。この一年や今までの学校生活を振り返って、できたこと・できなかったこと、それぞれあると思います。毎日がんばっている中で、一人ひとりが心身ともに成長しています。誰かと比べたり、焦ったりする必要はありません。自分のペースでステップを一步ずつ上ってほしいと思います。

## 今年度1年間を振り返ってみよう!

心も体も健康に過ごせたかな?

朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった

夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった

運動やお手伝いなどで体をよく動かした

排便のリズムが整っていた

丁寧な歯みがきができた

感染症対策をしっかりと行えた(手洗い、マスク、換気など)

時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた

ストレスを上手に解消した

人を思いやり、親切にすることができた

1年を振り返ってみてどうですか?  
できたところはこれからも、いまひとつだと思うところはこれからできるようにしていきましょう。

自分のからだを知ることは、今の状態が「健康」であるかどうかを判断するための目安になります。朝起きてから、調子が悪いところがないかをチェックしたり、学校から帰ったあとで、なんとなく具合が悪いと感じることはないかなど、健康なときとの違いに気づけるようになれるといいですね。



# 花粉症って？



私たちの体に備わっている免疫というシステムが、本来は無害なはずの花粉を異物と認識し、排除しようとして引き起こされるアレルギー反応が「花粉症」です。その原因となる花粉にはスギやヒノキをはじめ、ブタクサ、イネ、ヨモギなど様々なものがあり、どの花粉に反応を起こすかは人によって違います。

## ★花粉症の主な症状★

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙目などがよくみられます。かぜと似ている症状もありますが、両者の違いとして主に次のようなものがあげられます。



## 〈花粉症とかぜの違い〉

### 花粉症

- 水のように透明でさらさらした鼻水
- 連続して出るくしゃみ
- かゆみや涙目などの目の症状がある
- 熱はなく、あっても微熱程度
- 花粉が飛んでいる期間は症状が続く



### かぜ

- 次第に粘りけのある鼻水になる
- くしゃみは出るがそれほど連続しない
- 目の症状はほとんどみられない
- 発熱がみられる（高熱がでることも）
- 1週間くらいで治る



## ★花粉症対策★

花粉症になってしまったら、「花粉と接触しない」「花粉を体内に入れない」ということが何よりも大切です。日常生活では、次のようなことを心がけましょう。

- 外に出るときにはマスク、ゴーグルやメガネなどでガードする。
- 家に入る前に、玄関先で服や髪などについた花粉を払い落とす。
- 帰ってきたら洗顔や手洗い、うがいをする。
- 花粉の多い日（晴れて気温が高い日や風が強く空気が乾燥した日など）は特に注意する。
- 部屋の掃除をこまめに行う。
- 医療機関を受診する。

