

# ほけんだより

3月

令和6年3月13日  
横浜市立舞岡小学校  
校長 田中秋人  
養護教諭 鎌田優季菜

3月は1年の締めくくりの月です。1年の間で体だけでなく、心も成長したのではないのでしょうか。おうちの人と一緒にこの1年間をゆっくり振り返ってみましょう。できるようになったこと、新しくチャレンジしたこと、もう少し頑張りがかったこと…たくさんありそうです。4月からまた新しいスタートをきれるよう、体と心の調子を整えていきましょう。



こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**

ねんかん けんこう  
**1年間の健康について反省しよう。**



項目	チェック	項目	チェック
睡眠時間は十分にとれた		外から帰ったら手洗い・うがいをした	
毎日朝食を食べた		つめはいつも切っている	
すききらいなく何でも食べた		元気に体をうごかした	
大きなけがや病気をしなかった		友達となかよく過ごせた	
食事の後の歯みがきはきちんとできた		心も体も健康だったと思う	
むし歯はきちんと治した		あなたはいくつ <input checked="" type="checkbox"/> がつきましたか? _____	こ

今年度できなかったことは、来年度できるように意識して生活していきましょう。

## 今年度の保健室は…

あなたは今年度、何回保健室を利用しましたか。どんなときに行ったかなと思い出してみてください。

「みなさんが辛いとき、悲しい気持ちでいるとき、そんなときに保健室に行くとほっとする」保健室がそんな場所になっているとうれしいです。

## 今年度の保健室の利用のようす

**病気**

● 多かった病気は？

頭痛

**けが**

● 多かったけがは？

打ぼく

合計 1724人

(3月上旬まで)



卒業おめでとう

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。皆さんのこれからの成長と健康を心から願っています。

## 春休みの間にすませよう



# 花粉症シーズン 到来しています

今年は例年よりも早く花粉が飛び始めました。花粉症の人にとっては辛い季節です。保健室にも目がかゆいと言って保冷剤をかりにくる人もいます。少しでも症状が和らぐようにいろいろな対策をしてみましょう。辛い時はいつでも保健室に来てくださいね。

## 花粉症って？

花粉に対するアレルギー。花粉をくり返し浴びて、抗体の量が増加すると、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が出るようになる。



## 花粉が多くなるのは？

- ・晴れて、気温が高い日
- ・空気が乾燥して風が強い日
- ・雨上がりの翌日



## 花粉症を予防するために

- 顔にフィットするマスクや眼鏡をつける。
- 花粉が付きにくく、肌がなるべく出ない服装を心がける。(ウールは避ける)
- 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落とす。
- 換気するときは窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをする。
- 床の掃除をこまめに行い、カーテンは定期的な洗濯をする。
- 洗濯物や布団は外に干さない。

参考：環境省 花粉症対策リーフレット

## データ マスクとメガネの効果

	鼻の中の花粉尘数	結膜(目)上の花粉尘数
マスクなし メガネなし	1,848個	791個
通常のマスク 通常のメガネ	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304個	280個

提供：日本医科大学耳鼻咽喉科研究データ

## データ 素材による花粉付着率(綿を100とした時の比率)

素材	ウール	化繊	絹	綿
花粉付着率	980	180	150	100

提供：NPO 花粉情報協会

3月3日は  
「耳の日」でした

みなさんは耳の役割を知っていますか？



## 保護者の皆様へ



今年度も残りわずかとなりました。今年度もお子さんの心と体の成長を保健室から見守ることができ、大変うれしく思います。

1年間、学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。来年度もよろしく願いいたします。

3月末に保健に関する書類をご家庭にお返しします。春休み中にご記入いただきますようお願いいたします。

## 申請忘れはありませんか？



学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。申請される方は担任または保健室までご連絡ください。

