

3月

保健目標

健康生活を振り返ろう

- 健康生活の反省をする
- 耳の健康を考える



寒さの中にも少しずつ春の足音を感じる季節になりました。もうすぐ3年生は卒業し1・2年生は進級となります。

3年生のみなさん。中学校生活はどうか？勉強に部活に人間関係に悩みながら、心と体は確実に大きくなったと思います。

誰かと比べたり、焦ったりすることもありますが、あなたはあなたです。自分のペースで一歩一歩成長してほしいと思います。

中学校生活も後わずか。平一中生として最高の卒業式が迎えられるといいですね。

3月3日は「耳の日」

耳のしくみとはたらき



花粉症

花粉症は、花粉が原因で起こるアレルギー性の炎症です。体内に入ってきた異物(花粉)を体外に出そうと、身体が必要以上に反応してしまうのです。

アレルギーを確かめて、早めの対策を



現在のところ、花粉症が自然に治ることはほとんどないと言われてます。疑いがあれば耳鼻咽喉科、アレルギー内科などで受診し、アレルギー(※)を突きとめ、それにあった治療・予防を早めに行うことが大切です。

*アレルギー…アレルギーを起こす原因になるもの

H27.4月～H28.2月

1年間の保健室利用者数

けが

383 人

びょうき

510 人

○来室状況

- ・疾病(①頭痛 ②腹痛 ③気分不快)
- ・傷害(①すり傷 ②打撲 ③突き指)
- ・5月に多かった。曜日別では火曜日に多かった。
- けがは昨年より125件減少・授業中のけがが減少

○欠席状況

- ・のべ3762人(2月末まで)
- ・欠席理由(①体調不良 ②発熱 ③風邪)
- ・出席停止人(2月末まで)
 - ①インフルエンザ54人(A49人 B5人)
 - ②感染性胃腸炎27人
- ・欠席者は2月に多く、曜日別では、金曜日に多かったです。

日常生活での対処法

- マスク・めがね・帽子の着用
- 家に入る前に、衣類や髪から花粉をしっかりと落としましょう。
- 食生活の注意



- ・植物性たんぱく質は、細胞質を丈夫にします。野菜、豆腐、いも、穀類を多く摂るように心がけましょう。
- ・加工食品の摂取を抑え、ファーストフードやスナック菓子の食べ過ぎにも注意しましょう。
- ・緑茶、てん茶、はとむぎ茶、青魚、しそなどが花粉症によいとされています。



3年生に多い

