

3月 保健だよ！

令和4年3月1日
練馬区立石神井西中学校
保健室

日に日に寒さが和らぎ、少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。いよいよ今年度もあとわずかになりました。3月は来年度に向けての準備期間でもあります。今の学年での生活もあとわずかですが、悔いのないよう1日1日を大切に過ごしましょう。



花粉症予防の 合言葉

ま め に ぼ う ぎょ

ま …マスク

マスクは、吸い込む花粉量を 1/3 ~ 1/6 に減らすことができます。鼻と口をしっかりと覆って、隙間を作らないようにつけましょう。



め …メガネ

通常のメガネの着用で約40%、花粉症用のメガネの着用で約60%、花粉の付着を減らすことができます。

ぼ …帽子

つばの広い帽子をかぶることで花粉が髪につかないようにします。長い髪は束ねましょう。

う …上着

表面がつるつる、さらさらしたナイロンや麺素材の上着がおすすめ。寒い時期は革製の手袋もあると便利です。

花粉症と新型コロナウイルス感染症との違い



花粉症の主な症状	新型コロナウイルスの主な症状
くしゃみ	発熱
鼻水・鼻づまり	せき・息切れ
目のかゆみ	筋肉痛、頭痛
鼻のむずむず感	味覚・嗅覚以上

コロナ禍の注意点



- ①マスクの予備を準備しましょう。
くしゃみや鼻水でマスクが汚れる可能性があります。
- ②発熱があれば医療機関に相談しましょう。
花粉症で発熱することは少ないです。



今月の保健目標
1年間の健康生活を
振り返ろう

石西中の

今年度の保健室利用状況



保健室を
利用した人
648人



具合が悪くて
来室した人
420人



ケガをして
来室した人
228人



来室者が
一番多かった月
6月

※令和3年4月1日～令和4年2月18日までの利用状況

石西中の今年度の保健室の来室状況です。「保健室に来た人多いな～」と感じましたか？この数字は、来室時に記録をとった人の人数です。マスクをもらいにきたり爪を切りにきたりした人数なども含めると実際はもっと多くの人数が来室したと考えられます。

この1年間の保健室の様子として、かぜ症状での来室の傍らで、偏頭痛や腹痛などの来室や悩みや教室に居づらいという理由で来室する人が多かったように感じます。また部活動でのケガも多くいました。「今年保健室にお世話になった」と感じる人は、ぜひ日頃の生活を振り返り、来年度は健康管理に努めてほしいと思います。

最後に感染予防に協力してくれたみなさん、ありがとうございました。コロナ収束までの道のりは長そうですが、この1年、手洗いや換気などに気を配りながらも、充実した学校生活を過ごせた自分自身を褒めてあげよう！

1年間の健康生活チェック

できたものに○、まあまあだったものに△、できなかったものに×をつけよう

早寝・早起きをした



朝ごはんを食べた



歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた



スマホなどを
使いすぎなかった



よく体を動かした



快食・快便だった



大きなけがや病気を
しなかった



ストレスをためなかった



最後に1年間健康な生活を送れたか、左のチェック表で振り返ってみましょう。

4月から始まる新生活に向けて、体も心も準備を整えましょう。

