

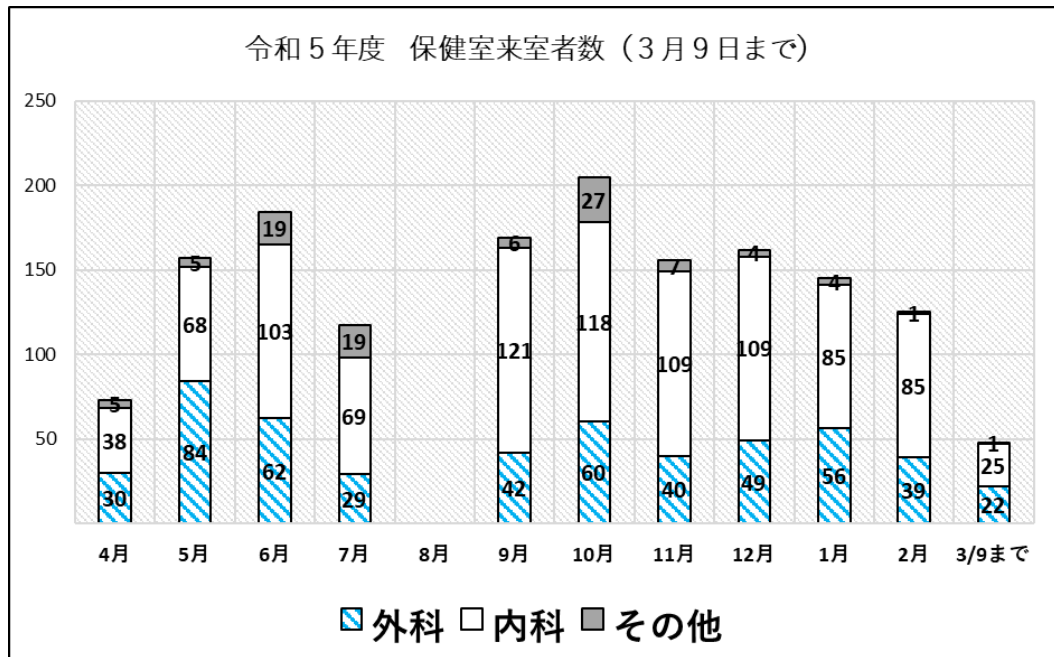
ほけんだより

令和6年3月13日（水）
練馬区立関中学校
保健室

3月に入りましたが、まだまだ肌寒い日が続いています。風邪で欠席・早退する人も増えていますので、体調には十分気を付けましょう。

3年生はもうすぐ卒業式ですね。4月からの生活には期待と不安がたくさんあるかと思います。心と体が辛いと感じたときは、無理しすぎず、休憩をとりながら生活を送ってください。

1年間の保健室利用人数について



- 令和5年度の保健室 来室者数（延べ人数、3月9日まで）は、
外科(怪我):513人 内科(体調不良):930人 その他:98人 合計:1,541人
となりました。

災害共済給付金の申請について

学校管理下の負傷（総医療費500点以上）では、災害共済給付制度の利用が行えます。医療証を使用した場合でも、総医療費の1割分の給付を受けることができます。申請には時効がありますので、ご希望の方はお早めにお申し出ください。

また、3年生のお子様で、現在申請中の方は、卒業後に関中学校に登録をしている『ゆうちょ銀行』の口座に医療費の振込を行います。口座については、卒業後も閉鎖をしないよう、よろしくお願いいたします。

裏面につづきます。

あらためて確認しよう! マスクの使い方

かぜ予防も
花粉症対策も

マスクを顔に当てて、鼻のカーブ
に合わせてワイヤーを曲げる

マスクをあごの下まで伸ばしてフ
ィットさせる



「せきエチケット」 できていますか?



せきやくしゃみが出るときは、口と
鼻をしっかり覆って「せきエチケッ
ト」をしましょう! とっさのときは、
ひじの内側で口と鼻を覆うので
も大丈夫です。

2人に1人は花粉症!?

日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー感染症学会が行った調査によると、令和元年(2019年)時点で花粉症の有病率は花粉症全体で42.5%、スギ花粉症で38.8%と、10年間で10%以上増加していることがわかりました。

2~3月はかぜをひく人も多いため、「かぜ」との見分けがつきにくいことがあります。花粉症はアレルギーの一種です。それまで花粉症ではなかった人も、突然花粉症になることがあるため、花粉症の人も、花粉症でない人も、花粉症の対策・予防策を知っておきましょう。

帰宅時に気をつけること



うがい



プラス
+

洗顔



手洗い

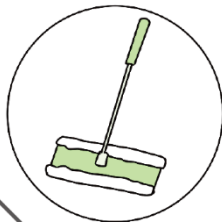


シャワー



こんなことにも気をつけよう!

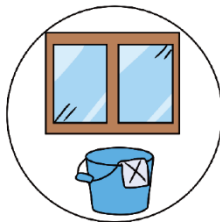
ぬれた雑巾で拭く



洗濯物は室内干し



窓の近くを掃除



毎年、この時期になるとスギ花粉が飛び始めるため、スギ花粉にアレルギーがある場合、花粉症の症状が現れはじめます。花粉症から自分を守るための対策を立てましょう。

出典・・・心とからだの健康(健学社/2024.1)