

# ほけんだより 3月

枚方市立樟葉小学校  
保健室  
令和4.3.1発行

まだまだ寒い日が多いですが、日も長くなり、日差しに少し暖かさを感じるようになりました。3月は1年のまとめの月です。

みなさんはこの1年、元気に楽しく過ごすことができましたか？

うれしかったことや悲しかったこと、友だちとけんかしたこともあったかもしれません。

いろいろな経験を通して、みなさんの体も心も大きく成長したことと思います。

最後の1カ月、6年生は卒業に向けて、1～5年生は学年の締めくくりに向けて、1日1日を大切に過ごしましょう。

## 花粉症の季節がきました

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこむことで、鼻水やくしゃみなどの症状が起こるアレルギー性鼻炎のひとつです。目に入ったときは、アレルギー性結膜炎を起こします。今は花粉症でない人も、花粉を大量に浴び続けていると、突然発症する可能性があります。花粉症にならないために、また、花粉症の症状を軽くするために大切なことは、症状が出る前から、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることです。

### 花粉症の主な症状

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ



かぜの症状と似ていますが、花粉症は花粉が飛んでいる間は症状が出続け、長引くのが特徴です。かぜのような症状が長引き、「花粉症かもしれない」と思ったら、病院に行って原因を調べておきましょう。原因がわかれば、その花粉が飛ぶ時期に対策をとることができます。

## けんこうせいいかつ 健康生活をふりかえろう

この1年間、健康に過ごすことができたかどうか、下の表を見ながら自分の生活を振り返ってみましょう。

できたところには口に✓をして、何個達成できたか数えてみてください！

 毎日、朝ごはんをしっかりと食べた	 早寝・早起きをした	 体をいつも清潔にしていた
 外でたくさん遊んだ	 友だちと仲良くできた	 こまめに手洗い・うがいをした
 大きな病気やけがをしなかった	 ストレスをためなかった	 スマートフォンやタブレットは時間をきめて使えた

### ねんかん ほけんしつりようじょうきょう 1年間の保健室利用状況

この1年、体調不良やけがで保健室を利用した人数は **2,381** 人でした。

※令和3年4月1日～令和4年2月22日までの集計です。

樟葉小学校のみなさんは手当てをしたあとや、保健室で休養したあとに「ありがとうございました」と言って帰る子が多く、とてもいいところだと思えました(\*^~\*)  
今年度もラストスパートです！けがや体調に気をつけて、元気にすごしましょう！