保健だより

令和6年3月1日発行

★今月の保健目標★
健康生活を反省しよう

寒さも少し和らぎ、暖かな日差しを感じられる季節になってきました。今年度も残り1か月です。3年生は卒業まで残りわずかとなりました。別れは寂しいものですが、新たな旅立ちとしてお祝いします。

１年間元気に過ごせましたか？

～保健委員会の活動をお知らせします～

３学期、保健委員会で「ヘルシーポイント」をまとめました。ヘルシーポイントとは、健康維持に積極的に取組んだ人に贈られるものです。保健委員会の取組（キャンペーン活動）に参加した生徒や、治療を終えた生徒がポイントの対象となります。

学年ごとにポイント獲得数を比較し、学年で最もポイントを獲得したクラスに、ヘルシー賞が贈られました。今年度ヘルシー賞を受賞したクラスは、**1年7組、2年5組、3年1組**でした。

また、先日、ヘルシーポイントを獲得した生徒の中から抽選を行い当選者にプレゼントを渡しました。プレゼントは、手芸部の皆さんの手作りブックマーカー（しおり）です。大切にしてくださいね。これからも、健康維持に努めていきましょう。

花粉症のセルフケア

いわゆる花粉症というのは、花粉をアレルゲンとして起こる季節性のアレルギー性鼻炎、結膜炎などの総称です。花粉症は発症の低年齢化が問題となっており、近年児童生徒等でも罹患者が増えています。

鼻水や目のかゆみをはじめとした様々な症状が起こることで、学校生活の質が低下するため、症状に合わせた治療が必要となります。アレルギー症状がある場合は、放置せずに、ぜひ専門医への相談をおすすめします。

自分でできるセルフケアとしては以下のことが挙げられます。全く症状をなくすことは難しいですが、少しでも症状を軽くすることができると考えます。セルフケアと医師、薬剤師による治療を含め、花粉症の季節を快適に過ごせるようにしていきましょう。

- 外出時にマスク、めがねをして、原因の花粉を少しでも体の中に入れないようにする。
- 外出から帰ってきたら、すぐに顔を洗い、うがいをする。
- 花粉情報をチェック！花粉飛散が多いときには、外出は控える。
- 花粉が付きにくい衣類を着る。（ツルツルした上着等）

今月の健康標語

「大事だね　手洗いうがいで　守れる命」　　1年8組　清水　柑那　さん
「食生活　一汁三菜　大切に」　　2年9組　小沼　莉愛　さん