

保健だより3月号



令和6年3月1日
富山県立しらとり支援学校
保健室

保健目標：健康について1年間の反省をしよう



今年度も残すところあと1か月になり、締めくくりの時期になりました。

この一年で子供達は、身体だけでなく、心も大きく成長しました。残りの日々も病気やけがに気を付けて、健康に過ごしていきましょう。

○春休みも元気に過ごそう！○

春休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！

また、長期休みになるとどうしても運動不足になりがちですが、意識的に体を動かす機会をつくるなど、春休み中にも体力が落ちないように気をつけましょう。

また、体に不調がある場合は、新学期が始まる前までに受診されておくことをおすすめします。



○つらい花粉症を乗り越えよう○

花粉症とは、スギやヒノキなどの花粉が原因で起こるアレルギー疾患です。

富山県では例年、スギ花粉は2月下旬から連続的に観測されるようになり、3月上旬から中旬にかけて飛散がピークになります。しかし、今年は全国的に花粉の飛散の時期が早く、早い時期から花粉症の症状が出ている児童生徒も見られます。医師から処方された薬であれば、「服薬の依頼書」と合わせて、薬の説明書を学校に提出していただくことで、学校での内服・点鼻・点眼なども可能です。我慢できない症状の場合は、担任までご相談ください。

花粉症のつらい症状をやわらげるには…

- ①マスク・メガネで鼻や目に入る花粉を減らす（コンタクトレンズよりメガネを使用する方が、効果が高い。マスクの中に濡らしたガーゼを挟むと効果が高まる。）
- ②表面がツルツルした花粉が付着しにくい素材の帽子やコートを身につける。
- ③家に入る前に体についた花粉を払い落とす。
- ④窓や戸をなるべく開けない。洗濯物や布団は外に干さない。
- ⑤受診して医師に相談、薬を処方してもらう。



養護教諭のための保健指導資料集（労働教育センター発行）参考

小6・中3・高3のみなさんへ

卒業まで、残すところわずかになってきました。

しらとり支援学校で過ごした日々は、たくさんの思い出が詰まっていることと思います。

その思い出と、出会った友達や先生方を大切に、新しい学部へ、また、高等部3年生のみなさんは新しい進路へ自信をもって進んでいってくださいね。保健室から、応援しています。

