

# ほけんだより 3月

No.11 令和6年3月1日 石岡市立石岡小学校 保健室

あたたかな陽気に包まれ、土の中で冬眠している虫たちが活動を始める季節となりました。今年度も残すところあと1か月。そして、6年生と過ごせる時間も残りわずかとなりました。別れはいつも寂しいものですが、別れがあるからこそ、当たり前前の日常の大切さに気付くことができます。今そばにいる人への感謝の気持ちを忘れずに、限られた時間を大事に過ごせるといいですね。

**保健目標**  
ねんかん  
**1年間の**  
せいちょう  
**成長を知ろう。**



**安全目標**  
ねんかん せいかつ  
**1年間の生活の**  
はんせい  
**反省をしよう。**

## ～保健室の1年間を振り返ってみました～

(令和6年2月27日現在)

びょうき **408人** (前年313人)

びょういんじょうけん **14件**

けが **677人** (前年684人)



みんなはどんな1年間でしたか？  
自分の生活を振り返ることで、元気に過ごすための「ヒント」が見つかるかもしれませんよ。

## 花粉症における「鼻」と「目」のケア

つらーい花粉症の季節がやってきました…！花粉飛散シーズン前や症状が軽いときから対処しておくことで、症状の悪化を抑えられるといわれています。スッキリな毎日を過ごせるよう、早めの対策をしておきましょう。

### 室内の加湿

鼻腔に炎症があると粘膜機能が低下するため、加湿して水分を補いましょう。

### マスク

吸い込む花粉を3分の1～6分の1に減らせます。



### 目の洗浄

花粉や埃などの異物は、市販の薬で洗い流すのが効果的です。

### 目の疲労回復

目の炎症による負担を軽くするため、1時間に1回、15分程度の休憩を入れましょう。



花粉症の原因となる植物は、多くの種類があり飛ぶ時期も違います。(また、地域によっても花粉の飛ぶ時期は違います。)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ属												



## これからもみんなの

心と体が「元気」でありますように…

4月から新たな生活が始まります。新しい場所でも自分らしくいるためには、心身ともに健康であることが何よりも大切です。しかし、慣れない環境では、自分でも気付かないうちに緊張したり、ストレスがたまって体調を崩したりすることもあります。いつも頑張りすぎてしまう人こそ、心と体をゆっく

り休めたり、自分の好きなことをして気分転換を  
図ったりする時間を大切にしてくださいね。

みんなの健康と活躍を祈っています！





# 7つの「まちがい」をさがしてみよう！

答えは  
ほけんしつまえ ろうか  
保健室前の廊下  
にあります。

