

ほけんだより 3月

令和6年3月13日

石岡市立園部中学校 保健室

3月に入り、やっと春らしく、暖かい陽気の日が増えてきました。おしゃれな春物を出して、厚いコートやセーターダウンジャケットとはお別れ！といきたいところですが、この時季はまだ、朝晩はもちろん、日中でも真冬の寒さが急に戻ってることがあります。天気予報をできれば毎日こまめにチェックして、気温の動向に注意しながら衣服の調節をすることが体調を崩さないためのポイントです。また、「もしかしたらこの後、帰りに寒くなるかも...」というときは、マフラーやひざ掛けなど比較的かさばらず、手軽に使えて寒さを防げるアイテムを持ち歩くと効果的！



本格的な春まで、あともう少し。体調管理を怠ることなく、元気に新年度迎えましょう。



花粉症の季節です！

鼻はグズグズ、目はショボショボ…。花粉症の人にとって、春はユウツな季節かもしれません。負けずに予防対策をとりましょう！



学校感染症による

出席停止者数

総数 **117** 人



そのうち…
インフルエンザ **78** 人
新型コロナ **34** 人

もう
はじまっている？!

花ふん症

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。



●マスク

鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ／ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



●ぼうし

頭（かみの毛）には花ふんがつきやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。



日本スポーツ振興センター

災害共済給付金



申請者数 **14** 人

まだ手続きしていない人はお早めに！

日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度について

申請は2年以内に！

学校管理下でけがなどをして
医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか？



今年度も保健関係の書類提出等や体調不良等のお迎えなど、御協力いただきありがとうございました。おかげ様で保健業務等スムーズに行うことができました。今後どうぞよろしくお願いいたします。 保健室 鈴木 陽美