

ほけんだより3月

北区立王子第一小学校
令和6年3月1日
保健室

寒さも少し和らぎ、春らしい柔らかな日差しが感じられる季節となりました。今年度も残りわずか、6年生は小学校を卒業して中学生に、1～5年生は1つ上の学年に進級します。4月からの新しいスタートに向けて、心も体も調子を整えていきましょう。そして、また新しいステージで、目標に向かって元気いっぱい進んでいてください。保健室から応援しています！

3月の健康目標

1年間の生活を振り返ろう

1年間の締めくくりの時期となりました。今年1年、健康な生活を送ることはできましたか？何事にも元気に取り組むためには、心と体が健康であることが何よりも大切です。普段の生活を振り返り、健康によい生活ができた人はこれからも続けていきましょう。改善できるところがある人は、ぜひ見直してみてください。

□ 早起き・早ねができた



□ 外遊びをした



□ 毎日ハンカチを持ってきた



□ 毎日朝ご飯を食べた



□ 手洗い・うがいをした



・・・ 心や体の健康によい生活はできたかな？ ・・・

□ 毎日歯みがきができた



□ 家の手伝いをした



□ あいさつをきちんとした



□ 友達と仲良くできた



令和5年度の保健室利用状況

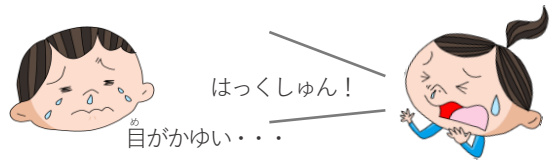
※令和5年4月6日～令和6年2月28日で集計しています。

	外科 (けが など)	内科 (びょうき など)
件数	976件 (※令和4年度は987件)	581件 (※令和4年度は430件)
多かった症状	<ul style="list-style-type: none"> 打撲 (ぶつけた) …389件 擦過傷 (すりきず) …213件 他 切り傷、捻挫、とげ、鼻血、虫さされ、体の痛み・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 (頭が痛い) …165件 腹痛 (お腹が痛い) …128件 他 吐き気・嘔吐、だるい、かぜ症状、くらくらする・・・

今年度の保健室利用件数は、合計1,557件(外科系976件、内科系581件)でした。そのうち、病院を受診してスポーツ振興センターの災害給付制度を利用したけがは1.5件程度、救急車の要請は1件でした。

保護者の皆様 今年度も学校保健へのご協力をありがとうございました。
4月からの次年度も引き続き、よろしくお願いいたします。

シーズン到来！ 花粉症の予防と対策☆



春が近づいてくると毎年やってくるのが「花粉症」の季節です・・・病院で診断されて、治療をしている人もたくさんいるのではないのでしょうか。まだ病院にかかったことがなくても、この時期に鼻がむずむずする、目がかゆいなどの症状のある人は、花粉症かもしれません。今月のほけんだよりでは、花粉症について、風邪と見分けるポイントや対策のしかたなどをまとめました。症状のある人はつらい時期ですが、上手に対策をして乗り切りましょう・・・！

▷「花粉症」とは？

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が目や鼻の粘膜について、目のかゆみやくしゃみ、鼻水などの症状を起こすアレルギーのひとつです。

アレルギーって何？

…私たちの体には、病気の原因となるウイルスや細菌が入った時、それを攻撃してやっつけてくれる「免疫」という仕組みがあります。しかし、「免疫」が、卵や小麦粉などの悪い物でない食品や、花粉などにも反応して攻撃してしまい、体にとって不快な症状を起こすことがあります。これを「アレルギー」といいます。

アレルギーの原因となる主な物質（アレルゲン）は、花粉や昆虫（例：ハチ毒や蛾）、食品（例：乳製品やナッツ）、ほこり、かび、動物の毛、薬品や化粧品（例：飲み薬、リップクリーム、洗剤）などがあり、体質によって様々です。

▷花粉症の原因となる植物は？

花粉症の原因となる花粉を飛ばす植物には多くの種類があり、花粉の飛び時期もちがいます。日本では、地域によって時期や種類に差がありますが、年間を通して何らかの花粉が飛散しています。



スギ、ヒノキ
…1～5月頃。飛び距離が長く、一度に大量に飛ぶ。



フタクサ、ヨモギ
…7～11月頃。背の低い植物で飛び距離は短い、近寄ると症状が出やすい。

イネ…1年中
シラカンバ…3～6月頃
ハンノキ…1～6月頃
など

▷風邪と花粉症の見分け方は？

風邪	症状	花粉症
37℃以上の発熱がある	発熱	ほとんど出ないか、微熱
粘り気がある黄緑の鼻水 くしゃみはたまに出る程度	鼻水・くしゃみ	さらさらで透明の鼻水 連続して何度もくしゃみが出る
のどが赤く腫れて痛む せきやたんが出る	のど・咳	のどの痛みや咳は少ない
症状なし	目	かゆみ、充血、涙が出る
1週間程度	期間	花粉が飛んでいる時期

風邪と花粉症は一般的に、このような症状の違いがあります。風邪はウイルスが原因のため人にうつることがありますが、花粉症などのアレルギーは、人から人に感染することはありません。

▷花粉症の対策のしかた

花粉症を軽くするためには、目や鼻に花粉がなるべく入らないようにすることがポイントです。外出する時はめがねやマスクで目や鼻・口を守ったり、髪に花粉がつかないように帽子を着用したりするとよいでしょう。家に入る前に服についた花粉を払い落としたり、服に花粉が付きにくいよう、さらさらした素材の服を選ぶのも効果的です。



☆花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間は症状が継続します。症状が続いていて、まだ受診したことがない場合は、早めに病院で相談してみることをお勧めします。