

# ほけんだより

市川市立二俣小学校  
保健室  
令和2年3月17日



はやもので、もう3月半ばです。今年度のまとめの月となりました。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がリ、もうすぐ新しい生活が始まりますね。この1年はどんな1年でしたか？3月は1年の区切りの月であり、次の学年に向けての準備の月でもあります。この1年を振り返って、生活を見直し、新しい学年も健康で迎えらるるようになししょう。学年のしめくくりの時期を、みなさん一人一人が春の日差しのような明るい笑顔で過ごすことができると良いですね。

## ねんかん ほけんしつ 1年間の保健室のまとめ



保健室  
1年間の来室者数

1788



病気での  
来室者

547

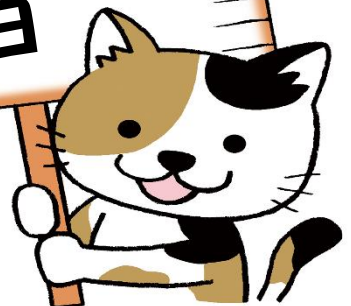
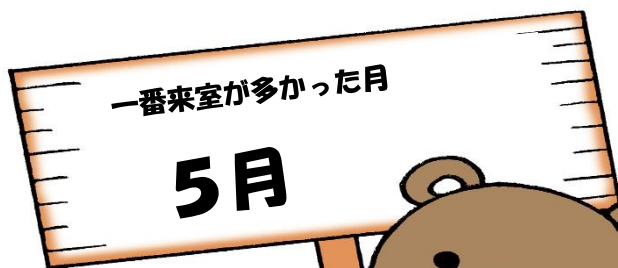


けがでの  
来室者

1023



※4月8日～2月27日までの調べ  
※病気・けが以外の来室は218人でした。



一番多かったけがは「すり傷」で、一番多かった病気は「頭痛（頭が痛い）」でした。今年度は、登下校中のけが（走っていて転んでしまった）が多かったことが気になりました。登下校中は、走ってはいけません。痛い思いをしまわないう、時間によゆうをもつて家を出て、走ることのないようにしてください。安全を考えた行動を心がけましよう。



# 春の花粉の時期がやってきました。

花粉症は、体の中に入ってきた花粉に対して、体が引き起こすアレルギー反応です。花粉を外に出すために、くしゃみでふき飛ばしたり、鼻水やなみだで洗い流そうとしたりします。花粉症は日常生活のちょっとした心がけで症状を軽くすることができます。



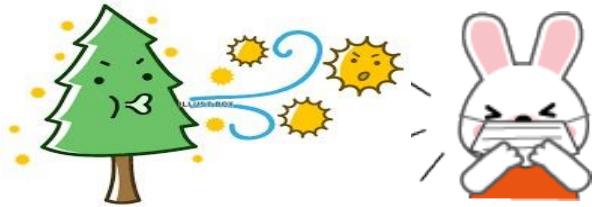
<p><b>○積極的に運動する。</b> 鼻の血液の流れがよくなり、鼻づまりが軽くなります。</p>	<p><b>○十分な睡眠をとる。</b> 睡眠不足になると、神経がびん感になり、アレルギー反応が起こりやすくなります。</p>	<p><b>○ストレスをためない。</b> ストレスは神経をしげきして、症状を悪化させます。</p>	<p><b>○バランスのとれた食生活</b> 栄養バランスのとれた食生活が花粉に負けない体を作ります。</p>
--	---	--	---

## ★外から帰ってきたら…

- 玄関先で服について花粉を手ではたいてから、室内に入る。
- 外出後、すぐに顔を洗い、うがいをして花粉を取りのぞく。



これってなぜ？  
花粉症？



	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
くしゃみ	あまり続けてでない	何度も続けて出る
鼻水	ねばりけがあり、やや黄色い	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、充血、なみだがでる
発熱	37度～38度くらいでることがある	ほとんどない
期間	1週間くらいでなおる	花粉の飛んでいる間は続く

