



ほけんだより3月

平成31年 3月 8日

猪苗代町立吾妻中学校

発行責任者：早川知里

今年度も残りわずかとなりました。3月の保健目標は、「健康生活を振り返ろう」です。1年間を振り返ってみて、健康に気をつけて生活することができましたか？規則正しい生活を送ることができましたか？

3月13日（水）は、卒業式です。町内では、まだまだインフルエンザの流行がみられます。素晴らしい卒業式を迎えることができるよう継続して全校生で感染症予防を徹底していきましょう。

3月の保健目標：健康生活を振り返ろう



飛んできます、スギ花粉.....



アレルギー持ちの人にとっては、つらい花粉症の時期がやってきました。

花粉症対策の基本は、とにかく花粉を避けることです！室内に入るときに頭や服についた花粉をはらうなど自分だけでなく周囲の協力も必要になってきます。5点ほど花粉症対策の基本を掲載します。



1. マスクをつける

花粉症対策用のマスクもあるそうです。マスク着用の際は、顔とマスクの間に隙間があると効果が薄まってしまうので、自分の顔のサイズに合ったマスクを着用しましょう。

2. ツルツル素材のコート等を着る

服に花粉がついても手でサッと落とすことができ、花粉が服に付くのを防ぐことができます。

3. メガネをかける

専用のメガネがあります。こちらもマスクと同様、顔との隙間がないもののほうが効果的です。

4. 手洗い・うがい、洗顔、洗眼をする

こまめに洗うことで花粉を洗い流すことができます。

5. 薬の服用

早めに病院受診をし専門医の指示を受けましょう。ひどくなる前に受診することをお勧めします。



1年間ありがとうございました！

ほけんだよりを通じて、子どもたちの健康に関する情報を発信しながら、それぞれの子どもたちが大きなケガ・病気等もすることなく無事に今年度を終えることができました。保護者の皆さま、本当にありがとうございました。

卒業生も在校生も、来年度、環境が変わると今まで悩まなかったことで悩むことがたくさん増えるかもしれません。個人差はありますが、環境の変化は心身に大きな影響を及ぼします。しかし、ストレスは上手に付き合っていけば人間を成長させる原動力に変わります。悩みがあった場合は、一人で抱え込まずに信頼できる人に相談してみてください。話してみるとそこから解決のヒントが見つかるかもしれません。抱え込みすぎると話すことも怖くなってしまいます。まだ少しエネルギーがあるうちから、小出しにすることがポイントです。みなさんを見守ってくれる人は必ずいます。



これからもたくさんの人とかわかり、さらに素敵な大人に近づけるのを楽しみにしています。

保護者の皆さま、1年間、ご協力・ご支援、本当にありがとうございました。