

保健だより

3月号

旭中 保健室



風はまだまだ冷たいけれど、少しずつ日差しが暖かくなってきましたね。
3年生の皆さんはいよいよ卒業です。これから入試で、まだまだ勉強が大変な人もいますが、ちょっとだけ、この3年間を振り返ってみてください。あなたの中学校生活はどうでしたか？

花粉シーズンが やって来た！



今年は、昨年に比べて花粉が多いと言われています。2月の中旬頃から花粉症の症状が出始めている人をよく見かけます。

あなたの花粉症対策は万全ですか？



☆ズバリ、花粉症とは

花粉症とは、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。アレルギー反応とは、免疫が体に害のないものに対しても過剰に反応してしまい、かえって体に異変を起こしてしまうことを言います。

体に入ってきた花粉を免疫が異物とみなして、



はくしょーん！！

と、体から出そう
としているので
す。

☆花粉の多い日を予想しよう！

・花粉が飛びやすい日の条件は…。

- ①乾燥している
- ②よく晴れている
- ③気温が高い
- ④風が強い
- ⑤雨が降った後

こんな日に
注意！



☆大切なのは、花粉から身を守ること！

【外出するとき】

- ・帽子、マスク、めがね（ゴーグル）、花粉がつきにくい素材の服（ツルツルした素材のもの）で出かける。



【屋外から屋内に入るとき】

- ・頭や服についている見えない花粉をよく払い落とす。



【家に帰ったら】

- ・うがい、手洗い、洗顔をする。

顔の表面にも
花粉がたくさん
つきます！

【洗濯物は…】

- ・外に干すと花粉がたくさんついてしまうため、できるだけ室内に干す。
- ・外で干す場合は、取り込む前に花粉をよく払い落とす。



【体調管理も大切】

- ・体調を崩していると症状が悪化するので、睡眠と栄養のある食事をしっかりとろう！

☆オススメの食べ物…ヨーグルト

ヨーグルトは、お腹の調子を整えるとともに、免疫機能も整えてくれますよ！



3年生のみなさんへ



卒業
おめでとう!



ゴール

3年間振り返るといろいろなことが思い出されますね。みんなの嬉しい顔もそうではない顔もいろいろな顔が思い出されます。3送会でみんないい顔をしていて嬉しい気持ちになりました。悩んだこともたくさんあったと思いますが、一つ一つを乗り越えてここまで進んでくることができましたね。壁にぶつかることがこれからもあると思いますが、成長できるチャンスだと思って一歩一歩確実に歩いていってください。

みんなの「これから」を応援しています。

笑顔大切に(^)/

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。みなさんとは1年半、一緒に学校生活を送ったこととなります。楽しかったこと、嫌だったこと、たくさんあったと思います。それはきっと、これから先みなさんが成長するための後押しになるはずですよ。私は、みなさん一人一人がくれる優しさがとても大好きでした。みなさんの笑顔が見られなくなるのがとても寂しいですが、これからの成長を楽しみにしていますね。

みなさんなら、きっと大丈夫ですよ。



竹腰 奈美



加藤 亜香里