



ほけんだより



令和7年3月号
三芳町立三芳小学校
保健室 No.12

暖かい日が続いたかと思えば、また寒さが厳しい日もあり、体調管理が難しい季節となりました。また、感染症やかぜなどに加えて、花粉症で鼻水や咳などの体調不良を訴える児童もいます。手洗いうがい、マスクなどの対策を引き続きお願いします。



「花粉症」って何だろう？

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻のねんまくについて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。

かぜの症状と似ていますが、かぜが数日で治るのに対して、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間は、症状が出続けます。症状が長い間続く場合は、耳鼻科でみてもらいましょう。



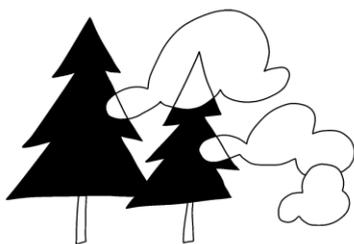
・目のかゆみ
・鼻水・鼻づまり



・激しくくしゃみ

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は、多くの種類があり、飛ぶ時期もちがいます。



スギ、ヒノキ (1~5月)



ブタクサ、ヨモギ (7~12月)

そのほか

- ハンノキ (1~6月)
- シラカンバ (3~6月)
- イネ (一年中)
- など

※地域によっても、花粉の飛ぶ時期がちがいます。

花粉症を予防するために

外出するときは花粉がつきづらい服装にする

ぼうし

めがね

マスク

さらさらした素材の服



室内に入る前に花粉をはらい落とす



窓を閉める (花粉の飛ぶ量が少ない朝にかん気を行う)

3月の保健目標

けんこうせいいかつ ふ かえ
健康生活を振り返ろう！

3がつ はまとめの時期です。1ねんかん けんこう せいいかつ について振り返り、反省するところとこれからも続けたいことを見つけてください。そして、らいねんど けんこう す にごせよよう 目標を立ててみましょう！

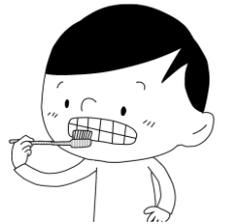
今年度の生活を振り返ってチェックしよう！



はやね
はやおき
できたかな？



手洗い
うがい
できたかな？



1日3食
すききらい
しないで
食べたかな？



毎日運動できた
かな？



毎日3回
歯みがき
できたかな？

らいねんど けんこうせいいかつもくひょう 来年度の健康生活目標は？

ことし ば ことし
今年のむし歯は今年のうちに！

ことし できたむし歯は、今年度のうちにきちんと治療し、らいねんど がある歯科健診では「むし歯なし」になれるようにしましょう！

学年	むし歯ありと診断された人	2/28までに治療が済んだ人
1年	17人	12人
2年	7人	3人
3年	15人	5人
4年	19人	11人
5年	15人	7人
6年	6人	1人
合計	79人	39人

たいちょう かんり
体調管理をしっかりと
りして、げんき はる
むかえましょう！

