

# ほけんだより3月

北区立王子第一小学校

令和5年3月7日

保健室

寒さも少し和らぎ、春らしく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ってくださいね。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、心身が健康であることが何よりも大切です。自分の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4年度の保健室利用状況\*

※令和4年4月6日～令和5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	987件	430件
多かった症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>打撲 (ぶつめた) …379件</li> <li>擦過傷 (すりきず) …216件</li> <li>他 切り傷、捻挫、とげ、鼻血、虫さされ、体の痛み・・・</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛 (頭が痛い) …116件</li> <li>腹痛 (お腹が痛い) …106件</li> <li>他 吐き気・嘔吐、だるい、かぜ症状、くらくらする・・・</li> </ul>

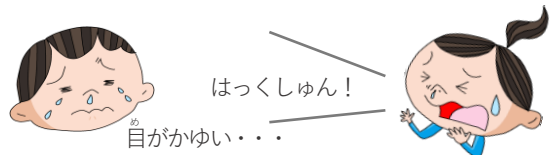
今年度の保健室利用件数は、合計1,417件(外科系987件、内科系430件)でした。そのうち、病院を受診してスポーツ振興センターの災害給付制度を利用したけがは20件程度、救急車の要請はありませんでした。

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、どうぞよろしく願いいたします。

→ 裏に続きます

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。また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、一度に大量に飛び。



**ブタクサ、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	ほとんど出ないが、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移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出続けます。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。