

冬から春へと季節が移り替わる時期ですが、グラウンドには、まだまだ雪が残っています。卒業や進級、新しい生活の準備など、期待と不安が入り混じる季節です。心にストレスをため込まず、自分なりの方法でリフレッシュしましょう。



## つら~い花粉症 対策は早めに！

### ◆外出するときのポイント！

#### ●マスクの着用

通常のマスクでも花粉を70%減少し、花粉症用のマスクでは84%の花粉を減少させる効果があるとされています。



#### ●メガネを着用

花粉症用のメガネもありますが、通常のメガネを使用するだけでも、目に入る花粉は減ります。コンタクトレンズを使用している人は、コンタクトレンズによる刺激が、症状を悪化させてしまうので、メガネにかけたほうがよいと考えられています。

#### ●花粉が付きにくい服装

服の素材をチェックしてみましょう。ウールなどは避け、綿やポリエステルなど花粉が付きにくい服を選びましょう。また、頭と顔は花粉が付きやすい部分ですが、帽子をかぶると、頭に付く花粉を減らすことができます。

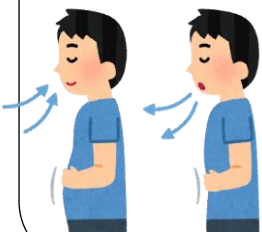
### ◆花粉の予報をチェック！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら傘を準備したり、大雪になりそうなら早く家に帰ったりします。同じように「花粉飛散情報」をチェックして対策をしましょう。



### ストレスや不安を乗り越えるために・・・「気持ちをコントロール」

怒りや悲しみといった気持ちを自分でコントロールすることは難しいですが、ちょっとしたコツがあります。いくつか覚えておきましょう。



#### ① 深呼吸する

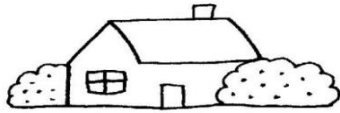
大きく息を吸ってはいいて、気持ちを落ち着かせます。あとのことを考える余裕が生まれます。

#### ② 距離をおく

例えば、怒りの対象となっている人から離れる、解決しにくいことを一度忘れるなどです。

#### ③ 自分を外から見る

今の自分の状態を、他の人から見たらどうなのか考えてみることで、自分自身を見つめ直します。



# おうちの方へ



## 保健室利用状況をまとめました！

今年度も保健安全活動へご協力いただき、ありがとうございました。

けがをした、具合が悪い、身長を測りたい、話したいなど、今年度も様々な理由で保健室に来てくれました。今後も生徒や保護者の方が、いつでも安心して利用できる保健室づくりを進めていきます。みんなが気持ちよく保健室を利用できるよう、ご協力をお願いします。

(4月～2月末まで)



保健室を  
利用した人  
のべ 897 人



具合が悪くて  
来室した人  
のべ 492 人



ケガをして  
来室した人  
のべ 405 人



来室者が  
一番多かった月  
6 月

内科的な症状での来室が大きく減りました。本校では感染症が感染拡大することはありませんでした。

しかし、朝から体調不良がありながら登校してくる生徒も見られます。無理をせず家庭で休養するようにしましょう。



毎年6月は来室者が多くなります。大会に向けて部活動が本格的になり、けがや疲労による体調不良が増えます。

年々、ケガによる来室者は減っています。それに伴い、スポーツ振興センターへの申請件数も少なくなっています。

今後もケガや事故を未然に防ぐための対策を十分行っていきます。



## 不要な運動服はありませんか？

保健室では、子供達のために貸出用の運動服を置いています。サイズや数が少なく貸し出しできない時があります。お子様の運動服で不要なものがありましたら、寄付していただくとありがたいです。よろしくお願いします。

