

ほけんだより3月

令和6年3月
大阪市立新東淀中学校

やわらかな春の日差しを感じる日が少しずつ増えてきました。みなさんはこの1年を振り返ってみてどうでしたか？1年前に比べて心もからだもぐんと成長しているはずです。きっと努力したことや楽しかったこと、出来るようになったことなどがたくさんあるのではないのでしょうか。新型コロナウイルス感染症の対応が大きく変わり、日常が戻ってきたと感じる人もいるのではないのでしょうか。しかし、感染症はなくなってはいませんので、これからも、感染症にかからない・感染症を広めないための行動をできるようにしていきましょう。

保健室の1年間

令和5年4月から令和6年2月末の間に保健室を利用した人は **1629** 人でした。

体調不良者が少なく元気に過ごせたで賞

1位：1年3組 2位：3年6組 3位：3年1組

★体調を崩しやすかった人は次の4月からの1年間、元気に過ごせるよう生活の見直しをしてみましょう！



ケガに気を付けて安全に過ごせたで賞

1位：1年3組 2位：3年1組・3年2組 3位：1年1組

★ケガの多かった人は不注意でケガをしていませんか？安全に行動していきましょう。



むし歯が少なく歯を大切にできたで賞

1位：3年1組・3年2組 2位：2年4組・3年6組 3位：2年5組

★1位のクラスでもむし歯の人は数人います。次は全クラスむし歯0本を目指したいですね。



速やかに病院を受診してくれたで賞

1位：1年5組 2位：1年2組・1年4組 3位：1年1組

(受診率50%)

(受診率49%)

(受診率43%)

★1年生はどのクラスも40%を超えていました。全体平均は33%でした。保護者の方々にもご協力いただきありがとうございました。



内科症状が多かったものベスト3

- 1位 頭痛 (308人)
- 2位 体がだるい (224人)
- 3位 腹痛 (174人)

外科症状が多かったものベスト3

- 1位 擦り傷 (110人)
- 2位 だぼく (69人)
- 3位 捻挫 (48人)



体調不良者が多かった曜日

- 1位 月曜日 (236人)
- 2位 火曜日 (234人)
- 3位 木曜日 (231人)

ケガの来室が多かった曜日

- 1位 木曜日 (135人)
- 2位 水曜日 (128人)
- 3位 金曜日 (114人)

今年もたくさんの方が保健室を利用しました。体調不良やケガで利用する人はいましたが、大きなケガや病気はなく、毎日皆さんが元気に学校生活を送れたことを嬉しく思っています。

「健康は一日にしてならず」4月からも毎日元気で過ごせるよう、規則正しい生活を意識し、体調管理には十分気を付けてください。

花粉症の季節がやってきました 花粉症は「アレルギー」の一種です。個人差があり、花粉の量が少して発症する人と、同じ量を触れても花粉症を発症しない人もいます。しかし今大丈夫でも花粉にたくさん触れていると、いずれ発症するかもしれません。花粉症の人も、花粉症じゃない人も、対応の基本は「入れない、つけない、落とす」です。

一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。早めに治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。

飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

