

# ほけんだより 3月号

真住中学校 保健室 令和7年3月5日

3年生のみなさんは、いよいよ卒業の日が近づいてきました。  
1・2年生のみなさんは、学年の締めくくりの月ですね。4月から  
また新しいスタートを切ることになりますが、何を始めるにも健康  
が第一です。「三寒四温」という言葉を知っていますか？ 三日  
寒い日が続いたあとに、四日暖かい日が続くという意味の言葉  
です。3月は寒暖差が大きいので、衣服の調整をしながら季節  
の変わり目を乗り切りましょう。



## 花粉症シーズン到来！

日本気象協会の予報によると、大阪では3月上旬～中旬にスギ花粉が、3月下旬～4  
月上旬にかけてヒノキ花粉がピークとなる見込みだそうです。今まで花粉症になったこと  
がない人でも、花粉が体内にたくさん入り込むと、それらに対抗するための抗体（IgE  
抗体）という物質が少しずつ体内に蓄積されています。蓄積に耐えられる許容量は個人  
差があり、一定のレベルを超えると、今まで症状がでていなかった人も初めて発症する可  
能性があります。

## 花粉症のなりやすさには個人差がある



## 花粉症対策の基本は、入れない・つけない・落とす

### 「入れない」

花粉が侵入するのは、主に目や鼻、口などからです。  
マスクや、花粉症用メガネで体の中に入らないようガードしましょう。



### 「つけない」

花粉がつきにくいスベスベした素材の服（綿やポリエステルなどの化学繊維）  
がおすすめです。静電気防止スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。



### 「落とす」

服に着いた花粉は玄関先で静かに落としましょう。また、手洗いと同時に洗顔  
もすると、目や鼻のまわりについた花粉を落とすことができます。



## 春休みにチャレンジ！

## オフラインの生活も充実させよう

スマートフォンやタブレットなどの長時間利用は、視力の低下、運動不足、睡眠の質の低  
下の原因となります。春休みを利用して、運動や読書などのオフラインで過ごす時間を少  
しずつ増やしてみませんか？

