

# “ほけん”だよソ“3月”

R5.3.3  
輪島中  
NO.13

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。今年度は新型コロナウイルスに加え、インフルエンザも流行しています。来週は3年生の高校入試や卒業式もあります。今後も風邪や感染症に気をつけて、最後の1ヶ月を元気に過ごして欲しいなと思います☺

## 感染症(コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス)を予防しよう

**うがい・手洗い、しっかりと！換気も忘れずに・・・！**

## ★花粉症の季節がやってきました！★



花粉症の季節がやってきました。花粉症の人は早めの対策が必要ですね。花粉症は、花粉をアレルゲンとしてアレルギー反応を引き起こす病気です。命にかかわる病気ではないものの、しつこく不快な症状はとてつらいものです。

☆花粉症の症状は・・・目のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、顔のかゆみ、頭痛、皮膚炎、ぜんそく症状を起こすこともあります。



# 花粉症の人

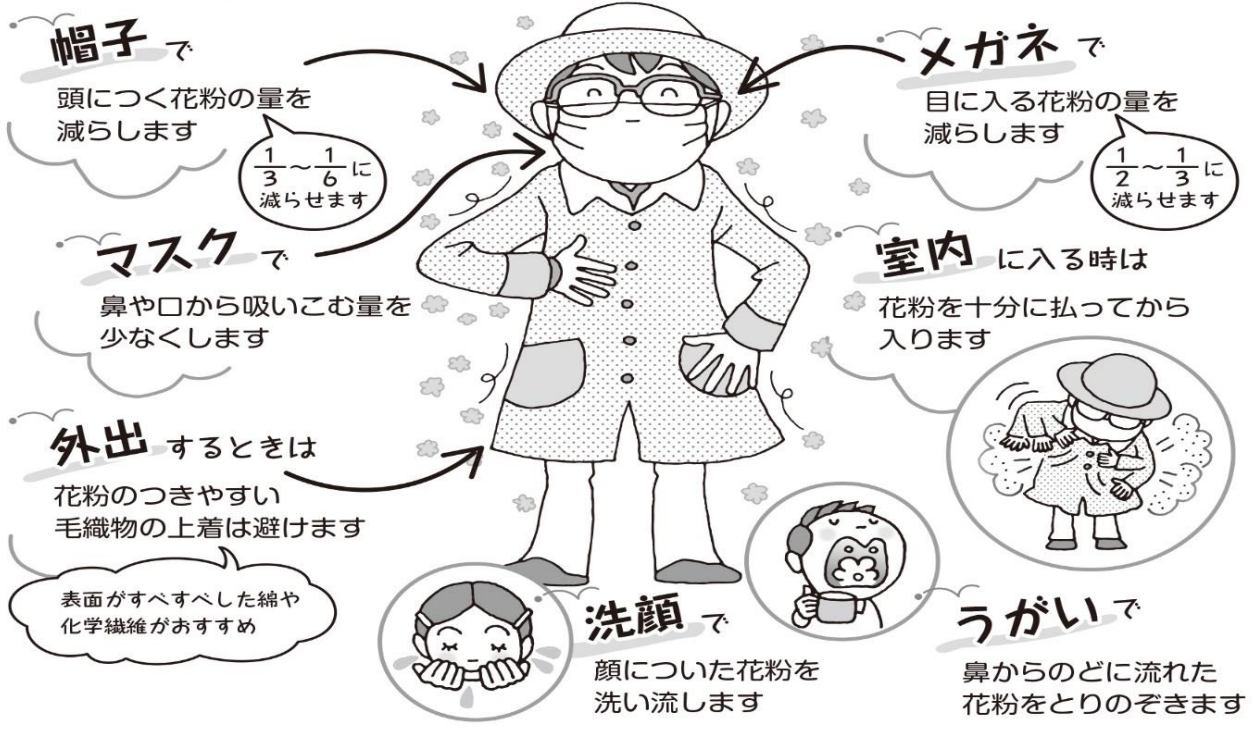
そうでない人も

からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。



## 花粉を避けるためにできることは？





## 病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



## ケガ予防力



- 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている



# 健康を守る 4つの力

## チェック

毎日を元気に過ごすヒケツは、  
体と心が健康であること。  
そのためには「自分の健康は自分で守る」  
という意識を持ち、  
"4つの力"を身につけることが大切です。  
この1年間を振り返って、  
4つの力があるかチェックしましょう。



## ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける



## 応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういう時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている



チェックが  
つかなかった  
ところは…

次の1年間でチェックをつけられるように、  
毎日の生活の中で意識したり、新しく勉強したりしてみましょう。



## ★むし歯、視力低下、受診しよう!★

まだ、むし歯をそのままにしている人、歯石をそのままにしている人は、ぜひ、今から治療に入り、春休み中には完了しましょう。4月から、3年生は高校生に、2年生は最上級生、1年生は、新1年生が入学してきて、先輩に、と新しい環境のスタートです。部活動も簡単に休むわけにはいきません。今のうちに治療して、4月からは部活動や勉強に専念してほしいと思います。むし歯だけでなく、めがねの合わない人や視力が落ちた人も、春休み中に受診しておきましょうね。

治療・通院は  
春休みがチャンス



体調を万全にし、新学期を迎えましょう!