

# 保健だより3月号



令和8年3月17日 文花中学校保健室

寒い日と暖かい日を繰り返しながら、少しずつ春に近づいています。もうすぐ卒業式、修了式ですね。

## \*\* 保健室の1年間 \*\*



来室が1番多かった月は、10月でした。夏休みが明け1か月経っても生活習慣がなかなか戻らない人や学校生活に疲れてしまった人の来室が目立ちました。来室した生徒には、自分の生活習慣を見直すこと、ストレス対処法を見つけて実践していただくことを伝えています。つらい時に人に頼る力もとても大切です。



けがでの来室は、体育の時に転んで膝を擦りむいてしまったり、バスケットボールなどの競技でボールを取り損ねて突き指をしてしまったりした人が多かったです。

けがをしてしまった場合には、すぐに正しい処置をすることが必要です。傷を洗うことや痛めた部分を冷やすことなど学校以外でけがをしてしまった場合にも自分で処置ができるといいですね。

### 保健室より

最近流行している感染症はありません。今年度は全国的にインフルエンザが大流行しましたが、文花中学校では保健委員を中心に感染予防のために手洗いの呼びかけをしたりハンカチ点検を行ったりして大きな流行を防ぐことができています。

春休みは普段より時間ができる人も多いと思います。歯科の定期健診に行ったり、自分に合っためがねを作ったりと自分の健康を考えた行動をとるといいですね。

はる やす ちゅう ち りょう  
春休み中に治療しよう

## このマーク知っていますか？



聴覚障害者標識（聴覚障害者マーク）  
聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマーク



耳マーク  
聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマーク

## ヘッドホン イヤホンの 耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

## 食物アレルギーとは？

### 食物アレルギーの

### 症状を知ろう

食物アレルギーは、体を守る仕組みが特定の食べ物を「体に悪いもの」とまちがえて反応してしまうことで起こります。  
どんな症状が出るか知っておきましょう。



部位	症状
皮膚	赤み、じんましん、湿疹、腫れ、ほてり、かゆみ など
粘膜	目の充血、まぶたの腫れ、鼻水、口や喉の違和感や腫れ など
呼吸器	咳、声がかすれる、飲み込みにくい、呼吸が苦しい など
消化器	吐き気、おう吐、腹痛、下痢、血便 など
神経	頭痛、元気がない、ぐったりする、意識障害 など
循環器	血圧低下、脈が速い・不規則、手足が冷たい、顔色が悪い など

重症化すると命に関わることもあります。食物アレルギーがある人もない人も、給食時のルールを必ず守ること、食べ物の交換は避けること（一緒に食べる場合には、必ずアレルギーがないか確認しましょう）、食べ物や飲み物をこぼさないこと、アレルギーの友達が苦しんでいたらすぐに大人を呼ぶことを意識しましょう。

文花中学校では、食物アレルギーがあり、希望がある人にはアレルギーの原因食物を除いた除去食を提供しています。除去食の日には、除去食のみを食べます（おかわりはできません）。事故が起こらないよう、除去食を勝手に運んだりラップを取ったりしないようにしましょう。