

ほけんだより

3月

南中学校
保健室
R5・3



少しずつ寒さが和らいできましたね。しかし、次は花粉が飛び始めて、花粉症の人にはつらい時期になってきました。3年生の卒業式がもうすぐです。それぞれの夢や目標に向かって新しい生活がスタートします。春休みの間に健康面で気になるところがあれば、病院受診し、気持ちよく新学期をスタートさせましょう。

花粉症の季節です

代表的な症状

- 連続して出るくしゃみ
- サラサラとした鼻水と鼻づまり
- 目のかゆみ

症状がひどくなる前に、早めに受診しましょう。

花粉症		かぜ	
症状	花粉症	症状	かぜ
透明でさらさらしている。鼻づまりがひどくなる。	鼻	水のような鼻水から黄色く粘り気のある鼻水に変わる。鼻づまりを起こすこともあるが数日で治る。	
1日に何回も出る。何日も続く。	くしゃみ	出ることあるが、数日間で治る。	
目がかゆくなりごろごろして、涙や目やみが出る。	目	特に症状なし。	
微熱が出ることもある。	熱	高い熱が出ることもある。	
くしゃみをする。せきは出る場合もあるが、多くない。	せき	多くの場合、出る。	
喉がむずむずして痛がゆくなることもある。	喉	多くの場合、赤く腫れて痛くなる。	

©少年写真新聞社2021

保健室のまとめ

令和4年4月8日から令和5年3月10日までの保健室来室者の集計です。

来室理由	けが	病気/健康相談	合計
人数	357	629	986

学年別	1年	2年	3年	合計
人数	278	400	308	986

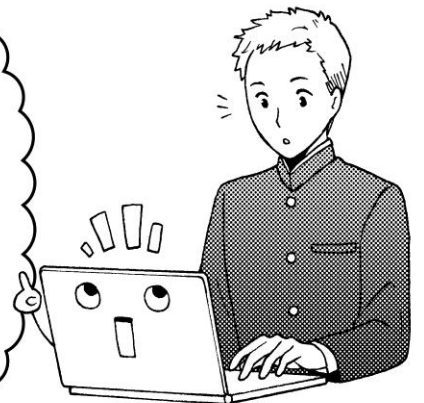


インターネットを利用するときのルール

インターネット（以下、ネット）は、世界中の人が使う公共のメディアです。もし発信者となる場合は、自覚と責任を持つことが必要です。ネット利用によるトラブルを招かないために、一人ひとりがルールを守りましょう。もしも、トラブルに巻き込まれたら周囲の人に相談します。

これらの情報(文字だけではなく、写真や動画も含む)は発信しません!

- ・自分はもちろん、友人知人の個人情報(名前、住所など)
- ・他者を中傷する、侮辱するような情報
- ・人権、思想、信条などを差別する、あるいは差別を助長させる情報
- ・違法、もしくは不当な情報、またはそれらの行為をあおる情報
- ・公共のルールやマナーに反する行為をアピールするような情報



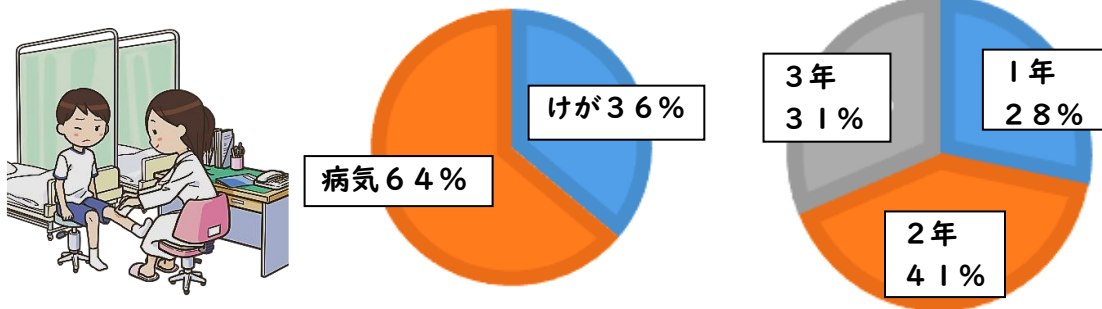
©少年写真新聞社2022

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土	日	合計
188	202	196	186	208	3	3	986

来室の曜日別では、ほとんど差がありませんでした。

けがでは、擦り傷、打撲、捻挫の順に多かったです。その中で、病院に搬送した件数は、32件でした。

時間帯では、クラブ活動や体育の授業中のけがが多くなっています。十分に気をつけて、活動してくださいね。



来室理由では、頭痛や腹痛の体調不良など病気による来室が多かったです。なかには、心の不調や、寝不足により体調を崩している人もいました。

