

# ほけんだより

3月

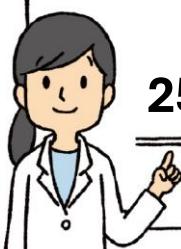
令和7年3月19日  
神港高等学校  
学校学園保健委員会

## 暖

かい日が多くなり3月らしい気候になってきました。「三寒四温」という言葉をきいたことはありますか？3日寒い日が続いたあとに、4日暖かい日が続くという意味です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。春休みを迎ますが、天気予報を確認し服装に気を付けて体温調整を行いましょう。

### 保健室の利用者数

2550人



今年度の保健室の利用状況です。  
(令和6年4月～令和7年2月)

昨年に比べて**約700人**来室者が増えました。

### 保健室に来た人

多かった月



10月

少なかった月



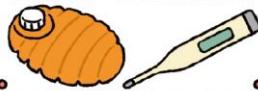
8月

### 多かった症状

★ かぜ症状

★ 頭痛

★ その他

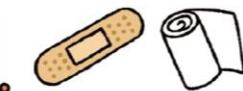


### 多かったケガ

★ 擦り傷

★ 関節痛

★ 爪割れ



今年度来室者が最も多かった症状は「かぜ症状」です。今年はインフルエンザやマイコプラズマ肺炎が流行しました。元気に過ごすために感染症予防は欠かせません。普段から手洗い・うがいを行いましょう。また、多かったケガに「爪割れ」がランクインしています。長い爪はひっかかりやすく、自分にとってもまわりの人にとっても危険です。ばい菌もたまりやすく体調を崩す要因にもなります。爪先から整え、清潔にしていきましょう。



# 飛んでます

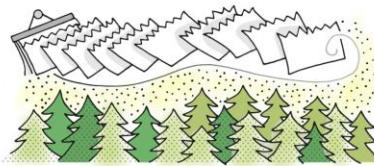
そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。  
特徴を知って賢く対処しましょう。

## #花粉症注意報

### \*危険なのはいつ？

#### #この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#### #この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



#### #こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



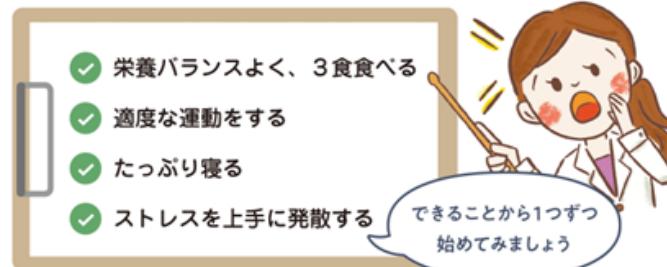
#### こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



生活習慣病  
大人だけじゃない！

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症していないても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。



皆さんにとって今年はどんな一年でしたか？この1年で様々な思い出ができたかと思います。やり残したことはありませんか？一度振り返ってみて頭の中を整理するのもいいかもしれません。

4月からは、新学期が始まります。自信を持って、新しいことにチャレンジしてください。そして、来年度も体調に気を付け健康にすごしましょう！

# 花粉