

# ほけんだより

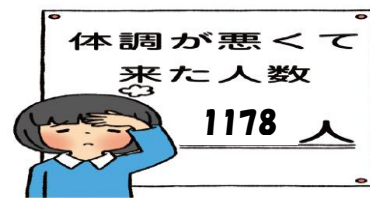
## 3月



新年度まであと少し。この一年間を振り返り、一番思い出に残っていることは何でしょうか？3月9日はサンキューの日。もし今、心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスが離れてしまう前に、感謝の気持ちを伝えられると良いですね。

また、新年度に向けて好スタートがきれるよう、春休み中も早寝早起きと適度な運動、朝・昼・夜栄養バランスの取れた食事といった生活を心がけ、また、必要な治療は春休み中に済ませておきましょう！

### 保健室利用者 今年度の記録 \*2月末までの集計



ケガで一番多かったのは、すり傷でした。登校中に急いでいて転ぶのは、早起きして心に余裕を持つことで防げるかもしれません。体調不良は頭痛が一番多かったです。頭痛になりやすい人は、特に、規則正しい生活を心がけ、睡眠不足にならないよう普段から気をつけましょう！

#### 3月7日（金）薬物乱用防止講演会がありました！

講師：明石少年サポートセンター よりざね 頼実警部補

##### 生徒の感想（一部抜粋）

- ・昨年、明石市の女子高生が薬物をしていたというニュースを初めて聞いて驚きました。それまで自分に関係ないと思っていたけど、薬物の危険が身近に迫っていることを知ることができました。危ない場所には近づかず回避するよう心がけます。
- ・動画が本当に怖くて印象に残りました。真面目で明るい女性が、たった一度使ってしまっただけで人生が変わってしまうことや、虫の這う幻覚は本当に怖かったです。自分は、どんなに仲の良い友人から誘われたとしても、絶対に断ろうと心に決めました。
- ・動画にあったように、家の中など人目につかない場所で、あんな風に勧められたら、すごく断りにくいということがわかった。普段から薬物の恐ろしさを意識し、いざという時に断れるようにしたい。もし断りきれないときは全力で逃げようと思う。
- ・薬物乱用を防止するには、他者との関わり方や自分の認識をしっかりと改めることが大切だと思った。薬物を勧めてくるような人とは関わらないことや、NOと言えるような人間関係を大切にしていきたい。
- ・自分の家族や友人にもしいたら、できることがあるなら全力で助けてあげたいと思いました。少しでも薬物乱用する人が減り、悲しい、苦しい思いをする人がいなくなったらいいと思います。
- ・薬物だとわからないようにチョコ等と名前が変えられていたり、お菓子のようパッケージにしてあると聞いて、薬物と知らずに手を出してしまうこともあると知ったので、本当に気を付けようと思います。



1-5生徒保健委員より



毎年症状が出るのに、未受診の人は、一度病院できちんと調べておくのがお勧めです！

# 花粉を乗り越えよう！

## ○花粉症とは…

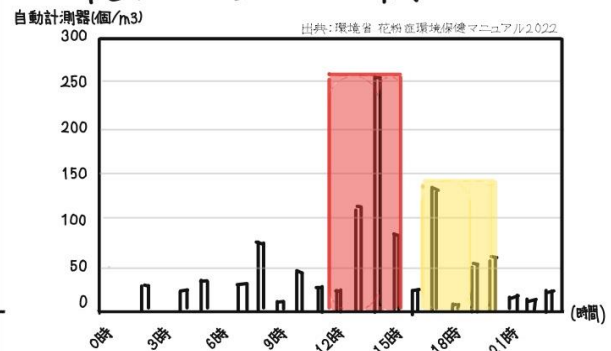
花粉症とは、花粉が体内に侵入することでアレルギー反応が生じる病気です。症状は鼻水、くしゃみ、鼻詰まり、目が痒くなるなどです。原因となる植物には、スギやヒノキ、イネ、カモガヤ、ブタクサやヨモギ、シラカバなどさまざまなものがあります。



## ○対策

- ・マスク、メガネの着用
- ・玄関前で服についた花粉を払い落とす
- ・早寝早起き
- ・バランスの取れた食事
- ・適度な運動

## ○花粉の多い時間帯



上の棒グラフから花粉の量は、12時～15時くらいまでが第1のピークでその後に18時～21時くらいまでに第2のピークに達していることがわかります。ピークの時間を避けて外出したりすると、症状を抑えられると考えられます。

## コメント

花粉症は、対策次第で症状を軽くすることができます。正しい知識を身につけて、花粉が多い時期を乗り越えましょう！

