

令和8年2月2日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

・アレルギーの対処法を知る

・1年間の健康生活の反省

2月4日は「立春」。暦の上では春の始まりですが、実際はまだまだ寒い日が続きますね。前日の2月3日は「節分」です。無病息災を願って恵方巻を食べたり、豆まきをしたりする人もいるのではないでしょうか。1月に入り、インフルエンザ B 型が流行しています。3年生は受験、1,2年生は学年末テストがあります。感染症予防をしっかりして、残り少ない今年度を元気に過ごしましょう。



花粉症 対策を始めよう

2月に入るとスギ花粉の飛散が始まり、その後ヒノキ花粉の飛散も始まります。花粉症の人にとって、つらい時期ですね。花粉症対策の3つのポイントは、「体や衣服につけない」「家の中に持ち込まない」「体の中に入れない」です。早めの対策をして、少しでも症状を緩和させてください。

～花粉の多い日～



○ 晴れている

○ 風が強い

○ 気温が高い



○ 空気が乾燥している



○ 雨が降った翌日

花粉はどこから入ってくる？

こたえと対策

目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！



鼻、口

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。



花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策！

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

睡眠不足

栄養不足

運動不足

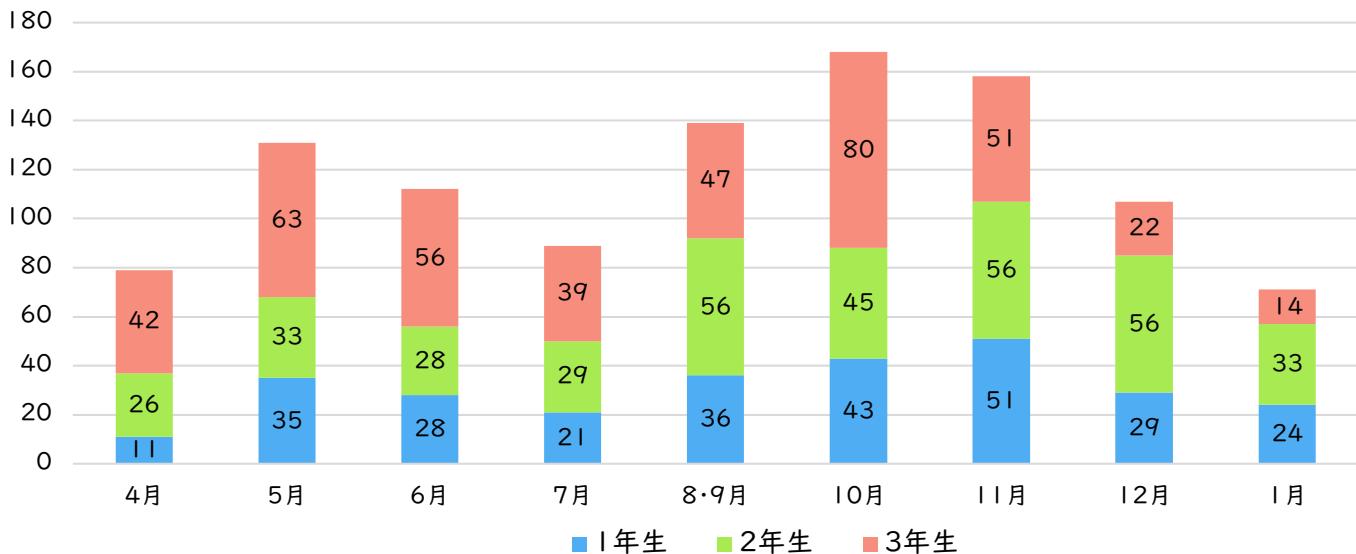
ストレス

など…



～令和7年度 保健室利用状況～

学年・月別 保健室来室者数(1月は第4週まで)



1日の平均利用者数は、約6.4人で、保健室を利用したことのある人は、407人でした。



メンタル不調も含む



学校行事後、季節の変わり目は体調を崩しやすく、来室者が多かったです。



体育のバスケットボールによる突き指が多かったです。自転車登校中の転倒にも気を付けましょう。

提出し忘れた書類はありますか？

保健室に提出すべき書類を出し忘れて、手元に持っている人はいませんか？

○受診報告書○

健康診断後に医療機関を受診した人で、まだ結果を保健室に提出していない人は提出してください。4月から検診が始まります。まだ受診していない人は、時間のある春休み中に受診しておきましょう。

○日本スポーツ振興センター書類○

学校で怪我をした際に、治療にかかった医療費を給付するものです。所定の用紙に医療機関からの証明が必要となります。災害発生日から2年が経過すると時効となり、申請できなくなります。また、申請から医療費の給付まで2~3ヶ月かかりますので、書類がそろい次第、保健室まで提出をお願いします。