



3月9日が「サンキュー」で「ありがとう」の日です。今年度も残りわずかになりましたが、来年度までにやることのリストに「感謝の気持ちを伝える」を足してみましょ。友人やお世話になった先生方、身近な家族…ぜひ伝えてみてください。きっと届きます。

## 花粉大量飛散続< ピークもまだ序盤

今年は各地で例年よりピークが長いと予想されています。

**「吸わない・着けない・持ち込まない」** 万全の対策でのりきりましょ。



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ												
ヨモギ												

### 自分でできる花粉症対策

- 花粉情報のチェック
- 外出を控えめに
  - 午後1時～3時は飛散のピーク
- 外出時は完全防備
  - 帽子・めがね・マスク
- 帰宅時は玄関でシャットアウト
  - ペットにも花粉はつきます！
- 帰宅後は洗顔とうがい
- 掃除はこまめに
- お風呂やシャワーで花粉を落とす
  - 寝る前に花粉を落とす

## 受診のおすすめについて

4月から身体測定や健康診断が始まります。今年度、1年生の心臓2次検診や1・2年生の心臓・腎臓主治医検診の対象になっていた人は、保護者の方と受診の予定を確認してください。

**とくに2年生のみなさん。いよいよ3年生です！**

3年生の身体測定での視力検査結果が調査書に載ります。春休み中に医療機関を受診し、医師の指示を仰いでください。

## 今年度の保健室利用状況 (R5.3.7 現在)

病気

331人



- 1位：頭痛 (118人)
- 2位：気持ち悪い (63人)
- 3位：月経痛 (28人)

けが

255人



- 1位：すり傷 (64人)
- 2位：打撲 (41人)
- 3位：突き指 (36人)

スポーツ振興センター申請

59件

- 1位：挫傷・打撲 (15件)
- 2位：骨折 (14件)
- 捻挫 (14件)

