

春の気候になってきましたが、今年は日によって気温差が大きいため、風邪を引かないよう注意しましょう。春休みに入りますが、生活習慣が大きく乱れないように。新しい学年への準備や普段できないことにチャレンジする時間に当てられるといいですね！



花粉症

スギやヒノキの花粉がある人は、辛い季節ですね。今、花粉症がない人でも、将来発症することがあるので、知識を持っておくといいですね。

- ① マスクやメガネを着用 …体への侵入を防ぐ。
- ② 花粉が付着しにくい服装 …外出時は、ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選ぶ。
- ③ 家の中に花粉を持ち込まない …家に入る前に、衣類についた花粉を払い落とす。
- ④ 帰宅時はうがいと洗顔 …のどや顔に付着した花粉を洗い落とす。



飲み物で花粉症対策！



花粉症に
おすすめの
飲み物

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

- | | |
|---------|--------------------------------------|
| 緑茶 | カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。 |
| ハーブティー | ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。 |
| コーヒー | カフェインには抗アレルギー作用があります。 |
| ヨーグルト飲料 | 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。 |

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



テレビやアプリの天気予報でも、花粉の飛散情報を教えてくれるので、注意して見ましょう！症状がひどい場合は、医療機関の受診を検討してください。

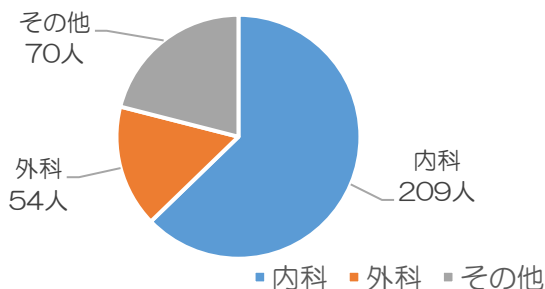
保健室

1年間の記録

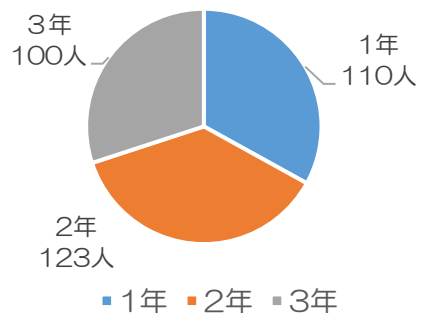
令和5年度は、のべ333人でした。（令和4年度は、のべ500人）

昨年度と比較して、利用者数が大きく減少しました。この調子で、体調を崩して保健室に来る回数が少なくなるといいですね。腹痛や頭痛等がある人は常備薬を準備したり、花粉症の人はティッシュを持参したりするなど、健康面で自己管理できるようにしましょう！

分類別利用(人)



学年別利用(人)



分類別では、内科が一番多いです。その他は相談等。

学年別では、3学年がほぼ同数でした。