

ほけんだより3月

2026.3.2
佐井寺中学校
保健室 No.14

2月の連休はびっくりする暖かさでしたね。これから春に向かって寒い日と暖かい日を繰り返していきます。また、花粉や黄砂なども本格的に飛散してきます。風邪と花粉症のダブルパンチで、鼻やのどの調子が優れないという人が多くなるので、早めの対策がおすすめです。

みなさんはこの1年健康に過ごすことができたでしょうか？
けがをしたり、体調が優れなくてつらいということもあったかもしれません。1年がんばった自分に「ありがとう、おつかれさま」と労わってあげてください。

自分のからだに



3年生のみなさん、卒業まであと2週間ですね。素敵な卒業式にするために、保健室から最後のお話をさせていただきます。

練習も本番も「脳貧血」に注意です。緊張、興奮、寝不足、水分不足などから症状がでます。めまい、冷や汗、吐き気、目の前が白くなるなど、「あれ？」と思ったらすぐにその場に座ってください。無理をすると倒れて頭を打ったり、周りの人を巻き込んだ事故になる可能性もあります。不安な場合は、手や足を「ぐーぱー」と繰り返すといいですよ。自分のため、3年生みんなのために元気で卒業式を終えましょう。最後まで応援しています。

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

ストレス

運動不足

など…



毎日の心がけて
花粉の季節を上手に
乗り切りましょう。

耳の健康 チェック!

- 耳鳴りがする
- 聞こえが悪い
- 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科
医院で診てもらいましょう。



3月3日は「みみ」の日です。

耳は「音を聞く」「からだのバランスをとる」といった機能
があります。

調子が悪くなると聞こえにくくなる、めまいが起これると
いった症状が出ます。また、これからピークになる花粉の
時期だと、鼻のかみ方が強すぎて中耳炎になってしまう、
耳掃除で傷ついて外耳炎になってしまうことがあります。
鼻をかむときも耳掃除も「やさしく」を心掛けましょう。

ヘッドホン

イヤホン

の 耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、
耳にダメージがたまりまます。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。
正しい使い方をしましょう。



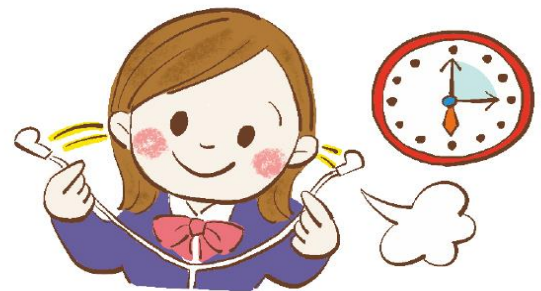
音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

麻疹(はしか)について

2月に吹田市内で感染者が確認されています。麻疹(はしか)は感染力がとても強く、風邪のよ
うな症状からはじまり、治ったと思ったら、高熱と発疹が出るといった症状があります。

ワクチン接種が2回できていない場合は、医療機関に相談し、接種を検討してください。

また、感染が確認された場合には、すぐに学校に連絡してください。(出席停止となります。)