

# 保健だより3月

和歌山市立西脇中学校

春先に吹く、南寄りの強い風を『春一番』といいます。実際は、期間や風向き、風速など、細かい決まりに合わせて発表されるのですが、春の訪れを感じる、うれしい響きの言葉ですね。

今年度も、まもなく終わります。1、2年生は、進級を前に新しいことに挑戦したい気持ちもふくらんでくる季節です。春一番、あなたはどんなことにチャレンジしますか？

## ◆かぜ？花粉症？

2月頃から鼻水や目のかゆみなど花粉症の症状で苦しんで保健室を来室した人が数名いました。毎年、花粉症に苦しんでいる人は何となく『花粉症だなあ』と感じるかと思いますが、かぜと花粉症を見分ける3つのポイントを教えたいと思います。

- |      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| 1 熱  | 花粉症→なし<br>かぜ→あり                      |
| 2 鼻水 | 花粉症→水っぽくサラッとしている<br>かぜ→ネバネバしていて黄色っぽい |
| 3 目  | 花粉症→目がかゆい<br>かぜ→目の症状なし               |



花粉症だと思っけていても、実はかぜ…ということもありますから、体の様子をよく観察して、具合が悪いときは、おうちの人に相談して病院を受診するようにしてくださいね。

実は、秋の花粉も急増中↑

### ◇鼻炎症状を引き起こす植物

<u>春</u> スギ ヒノキ	<u>夏</u> イネ シラカバ	<u>秋</u> ブタクサ ヨモギ	<u>冬</u> スギ カナムグラ
-----------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------

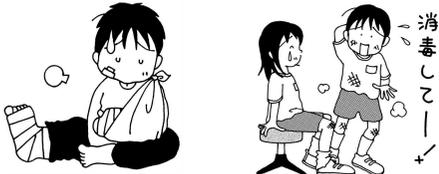
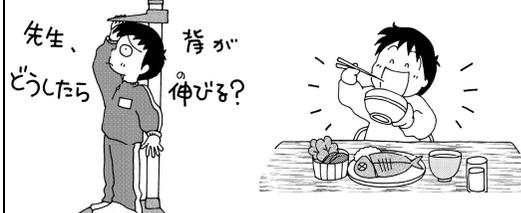
ヒノキ(飛散時期3-5月)、シラカバ(4-6月)、カモガヤ(4-7月)、オオアワガエリ(5-8月)、ヨモギ(8-10月)、ブタクサ(8-10月)など、ほぼ年間を通じて鼻炎などを引き起こす花粉が日本中で舞っています。

2014年春の花粉飛散量予測\*は、去年と比べて全国的に少なめだそうです。つらい症状が少しでも軽くすむといいですね。

※日本気象協会『全国・都道府県別の2014年春の花粉飛散予測(第2報)』  
2013. 12. 4発表

# 1年間をふりかえろう

できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。

<p><b>健康</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> むし歯など、必要な治療は終わっている。</li> <li><input type="checkbox"/> 不注意が原因で大きなケガをしなかった。</li> <li><input type="checkbox"/> ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分で出来る応急手当てができた。</li> <li><input type="checkbox"/> 健康に過ごせるよう努力した。</li> </ul> 	<p><b>成長</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。</li> <li><input type="checkbox"/> 不必要なダイエットをしなかった。</li> <li><input type="checkbox"/> 運動と食事のバランスを考えて生活した。</li> <li><input type="checkbox"/> 自分の体の成長や変化に興味がある。</li> </ul> 
<p><b>生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。</li> <li><input type="checkbox"/> 睡眠時間はじゅうぶんとれた。</li> <li><input type="checkbox"/> 1日3回の食事をしっかりとった。</li> <li><input type="checkbox"/> なるべく体を動かすよう心がけた。</li> <li><input type="checkbox"/> 歯みがきをきちんとするよう心がけた。</li> </ul> 	<p><b>心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。</li> <li><input type="checkbox"/> ほかに人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。</li> <li><input type="checkbox"/> イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。</li> <li><input type="checkbox"/> 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。</li> </ul> 
<p><b>やり残したこと</b></p> <p>チェックのつかなかった項目の中で、『もっときちんとすればよかった!』と思うことを3つ書き出してみましょう。</p> <p>1 .....          2 .....          3 .....</p>	<p><b>来年度の目標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1年後どんな自分でいたいですか?              .....</li> <li>● そのためにはどんな行動が必要だと思いますか?              .....              .....</li> </ul>