

保健だより3月

郡山中学校 保健室

平成31年3月6日

本校では、1月下旬からインフルエンザが急増し、授業短縮や学級閉鎖の措置をとってまいりました。現在ではインフルエンザと診断を受ける生徒はいなくなり、3年生の公立後期選抜学力検査、予餞式、卒業式と子どもたちにとって大切な行事を無事に迎えることができそうです。保護者の皆様には蔓延防止のためにご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。

～もしかしたら花粉症？～

スギ花粉が飛ぶ季節です。くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状から、これまで花粉症ではなかった人も「もしかしたら…」と気になる人もいるかもしれません。

「かぜ？ 花粉症？ チェックしてみましょう！」

熱はない くしゃみが連続して出る 目がかゆい

鼻水が透明でサラサラ 鼻づまりがひどい 他にアレルギーがある

★たくさん当てはまったら、耳鼻科やアレルギー科での受診をおすすめします。



花粉症 早めの治療が勧められるわけは

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずに済みます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

☆対策☆



帽子・眼鏡
マスクをする



ツルツルした
素材の服
を着る



家に帰ったら
目や顔を
洗う

☆☆学校保健委員会が開催されました☆☆

学校保健委員会は学校医や歯科校医、父母教師会会長、学校教職員が郡山中学校の生徒がより健康的な学校生活を送ることができるよう、専門的な指導を受けながら協議することが目的です。学校側から健康診断結果や体力・運動能力、食に関すること、学校での熱中症や感染症対策について状況を報告しました。委員の方々から以下のような指導をいただきましたのでご確認ください。

1. 低視力の生徒には最初から眼鏡店で眼鏡を購入ではなく、眼科受診をすすめてほしい。矯正が強い眼鏡を選ぶ傾向があるため、適正な処方箋をもらったほうがよい。
2. むし歯のない生徒が増えている。一人でむし歯を多く持つ生徒がデータを上げている。原因の多くは砂糖入りの飲み物である。メタボ対策にもなるので、砂糖入りのコーヒー・紅茶・清涼飲料水を飲まない取組を全体で行う必要がある。