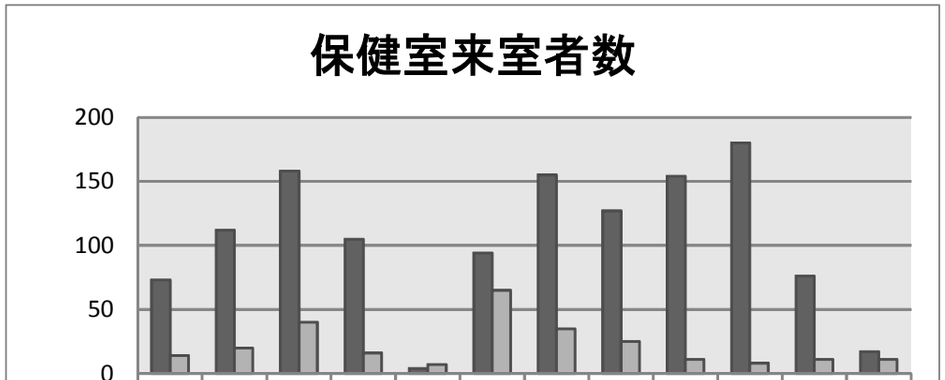
ほけんだより 3月

平成２７年３月９日
赤穂市立赤穂中学校
保健室

　草木の新芽が顔を出し、春の訪れとともに、３年生も旅立ちの時を迎えました。「会うは別れの始め」ということわざがありますが、その意味は「人が誰かと出会えば、その人との別れは、必ずやってくる」ということです。　赤中で過ごした３年間で、多くの友人、先輩、後輩、先生方と出会いましたが、これからは大切な思い出を胸に、新しい活躍の場で力強く歩んで下さい。

１年間のみんなの様子は…



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
内科	73	112	158	105	4	94	155	127	154	180	76	17
外科	14	20	40	16	7	65	35	25	11	8	11	11

　３月６日現在で１５１８人利用しています。昨年の同じ時期と比べると１００人少ないです。３年生は、２月のインフルエンザの流行期以降はほとんど利用しなくなりました。自分の進路に向かって、真剣に考え、勉強に励んでいる様子が感じられました。公立高校一般入試を控えて、最後まで全力でがんばって下さい。

そして１，２年生は学年末に向かって進もう！

・毎日朝食を食べて登校しよう　　・元気なあいさつをしよう
・クラスの友だちと仲良く過ごそう　　・授業は真剣に取り組もう
・部活動でいい汗を流そう

＊お知らせ＊

＊３年生で、赤穂市の乳幼児等医療制度の医療券を持っている人は、今月３月３１日で有効期限が切れます。もし、むし歯や鼻炎、視力など病気の治療を済ませていない人は、早めに利用するようにして下さい。４月からは大人と同じ、病院での窓口負担が３割分支払うことになります。

＊保護者の皆様には、生徒の心身両面でのご支援ありがとうございました。また、給食のエプロンの洗濯等でもお世話になりました。

＊花粉症について＊

３月になって、スギやヒノキなどの花粉が多く発生しています。
教室から見る赤穂の町並みも、かすんで見えにくい日が増えてきました。
花粉症の症状は、かぜの症状に似ています。花粉症に特有な症状を知って、おかしいなと思ったら、早めに受診しましょう。

くしゃみ　立て続けに何回も出る。
鼻水　透明でさらさらしている。　数日で黄色く粘っこくなる。
鼻づまり　両方の鼻がつまり、口呼吸になる。
眼のかゆみ　眼が充血したり、まぶたが腫れてたくさん涙が出ることがある。
その他に、**頭痛、発熱、体がだるい、鼻汁がのどに入って咳やたんが出るなどの症状が見られます。**

鼻づまりが悪化すると、**副鼻腔炎**になることがあります。

眉毛や頬骨のあたりが痛くなる症状です。頭痛がひどくて、吐き気を伴う場合もあります。

熱がなくても、長引く鼻炎にはよく注意をして下さい。
慢性化すると、においがわからなくなる場合いもあります。

外出時の注意点

マスクやメガネをかけて、花粉の眼や鼻への侵入を防ぎましょう。帰宅後は、うがい手洗い、洗顔を行いましょう。

いろんなものをそうじしよう！

春休みは、新しい学年になる前のちょうど区切りのとき。いろんなものを大そうじしてはどうですか？　部屋のいらないものを整理したり、かばんの中に入れっぱなしのものを捨てたり、机の中をきれいにしたり。

身の回りがきれいになったら、こんどは心の中もさっぱりしませんか？
友だちとのわだかまりがあれば、ここでリセット。ごめんね、と思いきって言ってみませんか？

新しい学年を、スッキリして、笑顔で迎えましょう。