

# ほけんだより



福智高校 保健部 2022年3月

## ● 成長に必要な選択

この1年間を振り返ると、がんばったことも、少し後悔を残したこともあると思いますがどれも貴重な経験です。その経験があったからこそ感じた「もっとこうなりたい」「もっと頑張らないとな」という気持ちは、成長のための第一歩です！そこから「何をどう頑張るのか」、「なにができなかったのか」という自分と向き合い、やるか、やらないか。それが皆さんの今後の選択です。春休み中には次への目標を立て、次年度の準備を行いましょ！



3色団子には「積もった雪（白）の下に新芽が芽吹き（緑）、花が咲く（ピンク）」という意味もあるそうですよ。

## ● コロナ禍での花粉症対策

花粉症のある人たちにとっては辛い季節になりましたね。目がかゆくなったり、鼻がむずむずしたりして顔を触ることや、鼻が詰まって口で息をすることが増えると新型コロナウイルスに感染するリスクが高くなってしまいます。

### コロナと花粉症の主な共通点と違い

<b>コロナ</b> 発熱 のどの強い痛み	<b>鼻水</b> せき だるさ	<b>花粉症</b> 目のかゆみ のどの違和感 (かゆみ、イガイガ)
-----------------------------	------------------------	---

手に付いたウイルスが目や鼻の粘膜に触れてしまい、ウイルス感染のリスクが高くなってしまいます！！

### 自分で出来る花粉対策

#### 外出時

- ・鼻をかむ前に、手指消毒を徹底
- ・サングラスやメガネ、マスクを着用

#### 室内

- ・換気は窓を小さく開けて短時間で行う

#### 帰宅時

- ・衣類や髪に付いた花粉をよく払って家に入る
- ・手洗い後、洗顔・うがいをしてから鼻をかむ



こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを<sup>必ず</sup>忘れずつけてくれて**ありがとう**

しっかり<sup>て</sup>手洗いをしてくれて**ありがとう**

ひと<sup>ひと</sup>との距離を保ってくれて**ありがとう**

<sup>ちゅうし</sup>中止になってしまった<sup>ぎょうじ</sup>行事のこと、<sup>りかい</sup>理解してくれて**ありがとう**

今、みんなはたくさん  
我慢<sup>がまん</sup>してくれていますね。  
でも、みんながあと少し大きくなったら  
「あのとき大変だったよね」「いっぱい  
がんばったね」と話せる日がきっと来る  
はず。だから、あと少し。  
一緒にがんばろうね。

## ● 4月からの健康診断に向けて

4月から健康診断が始まります。春休みには自分の健康状態を振り返り、治療が終わっていない人や、気になる症状がある人は春休み期間を利用して病院を受診しましょう。

健康診断の目的は

- 知る : 発育や健康の状態を知る
- 守る : 病気や異常の早期発見で体を守る
- 育てる : 自分の健康は自分で守る意識を育てる

### 内科検診

- ・胃腸の調子はいい？
- ・顔色はいい？
- ・疲れやすくない？
- ・めまいがしたことはない？



### 眼科検診

- ・黒板の字はよく見えている？
- ・目が乾く感じはない？
- ・目がかゆい、赤い、目やにが出るなどの症状はない？



### 運動器検診

- ・関節や骨に痛いところはない？
- ・動かしにくい部分はない？



### 耳鼻科検診

- ・人の声や音はよく聞こえている？
- ・ふだん口を開けていることが多い？
- ・鼻みずや鼻づまりはよくおこる？

### 歯科健診

- ・歯が痛かったり、しみたりすることはない？
- ・歯みがきのとき、出血することはない？
- ・口臭は気にならない？



保健調査票と運動器検診問診票をお配りしています。昨年の保健調査票(写し)をお配りしています。変更箇所がありましたら赤ペンで記入をお願いいたします。

# 提出日 4月7日(木)始業式