

健康第一!

# ほけんだより



福智高校 保健部 2026年3月

## 三寒四温～春への準備期間～

季節の変わり目は、昼夜の気温の差で体調を崩しやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。

三寒四温とは、「寒い日が3日ほど続いた後、温かい日が4日ほど続く」という気候の周期を表す言葉です。寒さと温かさが交互にやってくるこの時期は、日差しが明るくなったり、梅の花が咲き始め、鳥のさえずりが増えたりと、まさに春への準備期間と言えるでしょう。私たちも体調管理に気を付けながら、春に向けて準備を整えましょう。

## 花粉はどこから入ってくる?

花粉が身体にたくさん入ると、今は花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入り口を知り、賢く花粉症対策を行いましょう。

### 目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御!



### 鼻

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にこびりついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

### 皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。



## かゆくても目をこすらないで!

### 目をこするとどうなる?

- ★目が傷ついて、ばい菌が入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

### 目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする  
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす  
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



## 鼻がつまるとむし歯になりやすくなる!?

鼻がつまると、つい口呼吸になりがち。すると、口が乾き、だ液の量も減ってしまいます。これにより、むし歯になりやすくなるのです。口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのももちろん、いつもより意識して口のケアをすることが大切です。



### 口と歯を守るためのポイント

- こまめに水を飲む 口の中をうるおし、だ液を出やすくしてくれます
- マスクをする 口の中のだ液が乾くのを防いでくれます
- よくかんで食べる かむと、だ液がたくさん出てきます



つらい花粉症の時期ですが口のケアも心がけてください

## 「コンタクト空ケース回収、ご協力ありがとうございました!」

5月から集めたコンタクトの空ケースを、アイシティゆめタウン行橋店さんへ届けてきました。「小さなことでも、みんなの力を合わせたら大きなものになる。」そんなことを感じられた活動となりました。次年度はまた、パワーアップして活動を続けていきたいと思っておりますので、みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

保健委員会より



不安や悩みがあるときは、一人で悩まず、いつでもすぐ相談してください。

春からの新しい環境や学業に不安を抱えている人、将来に向けた進路で悩んでいる人、親子関係などの家庭の問題など、新年度を前に、色々な不安や悩みを抱えている人もいます。また、特に理由はなくても、気が沸いてこなかったり、漠然とした不安を抱えていたりすることもあると思います。

こうしたときには、一人で抱え込まず、家族や友だち、先生、スクールカウンセラー、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。

もし、周りの人に話しづらいときには、電話やSNSなどの相談窓口を利用してみてください。不安や悩みを誰かに打ち明けることには勇気があるかもしれませんが、話を聞いてもらうことで、きっと心が軽くなるはずです。

## \* 電話やSNSなどの相談窓口 \*

- 24時間子供SOSダイヤル(通話料無料)
- SNS(LINE、チャット) 等を紹介しています。



# 話すことは心をつなぐこと

友だちとスマホばかりやりとりしていませんか？顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すのメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる  
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい  
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる  
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします



# 感謝の気持ちを伝えよう

- 「ありがとう」「お世話になりました」「いつも頼りにしているよ」
- 「いただきます」「ごちそうさま」「助かったよ」「嬉しい」
- 「元気をもらったよ」「おかげさまで」「あなたがいるから頑張れる」

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝を表す言葉がたくさんあります。この一年を振り返って、感謝を伝えたい人はだれですか？日頃の感謝を素直な言葉で伝えてみましょう。

## ありがとうの効果

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も  
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。



## その内容、駅前で口に出せますか？

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。

想像してみてください  
駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。

みんなの前で堂々と言えたのなら、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。「投稿＝全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。



# 新年度を気持ち良く迎えるため、 春休み中に必要なことを済ませておきましょう！

フレッシュな気持ちで  
新年度をスタートできるのは  
どっち？

**生活リズム**

毎朝まで寝て起きて…  
朝早く起きたら、勉強も運動もたかたか！  
Aさん

**治療**

歯が痛いから、そのうち治るわ。  
Aさん

もうすぐ健康診断もあるし、気になることは治療しておこう。  
Bさん

**整理・整頓**

部屋の掃除めんどくさいな。4月から必要な物って何だっけ？  
Aさん

もう使わない物は捨てて、部屋も掃除してスッキリ！  
Bさん

## スポーツ保険の申請、忘れてないですか？

学校管理下(登下校中、授業中、休憩時間中、部活動中等)においてケガをして、病院を受診した場合、医療費が給付される制度です。(入学時に全員加入しています)

- 【対象】  
医療費の総額が実費で1,500円以上のもの。  
ケガをして2年以内であれば申請が可能です。



## 保健調査票と運動器検診問診票を配布しています。

昨年の保健調査票(写し)を配布しています。変更個所がありましたら赤ペンで記入し、提出をお願いいたします。

# 提出日 4月7日(火)始業式

## 4月のスケジュールについて

- ・ 4月7日(火) 始業式
- ・ 4月9日(木) 身体測定 ※眼鏡がある人は眼鏡を忘れずに！
- ・ 4月13日(月) スクールカウンセラー来校日

カウンセリングは予約制です。  
保護者の方も可能ですので、お困りごとがあればご相談ください。

