



# ほけんだがよ 3月

3月



令和7年3月10日

上尾市立大石中学校

保健室

2月にあんなに暖かったのが嘘のような寒い3月の始まりとなりました。まるで2月と3月がひっくり返って入れ替わってしまったかのようです。天気予報を見るに、今週からはまた暖かそうな予報ですが、週末は寒さが戻るとのこと。気温差で体調を崩さないように、しっかり休養しましょう。

また、暖くなるということは、花粉の時期がやってきたということです。花粉症の症状は様々です。軽くしゃみや目のかゆみだけの人や、倦怠感や発熱を起こす人もいます。症状の出方は人それぞれなので、自分に合った対策を実施してみましょう。

バッチリの対策で

鼻をかむときは



強にかみすぎると  
鼻血の原因に！  
気をつけよう

花粉をふせごう！

軽い力で片方ずつ



## 花粉と『接触しない』ために

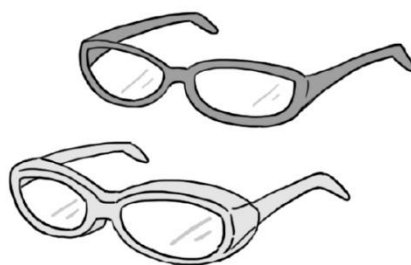


くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ…早くも花粉症の症状が見られるようになってきました。例年のピークはまだ少し先ですが、いまから準備をしておきましょう。症状をおさえるために、まずは花粉とできるだけ『接触しない』ようにすることが大切です。



マスク

花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。



メガネ（ゴーグル）

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。

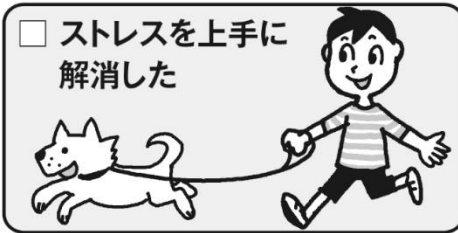


帽子

常に外に出ている頭（髪）には花粉がつきやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。

# 今年度1年間をふり返ってみよう!

心も体も健康に過ごせたかな?



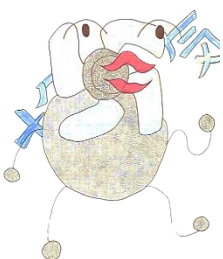
この反省を活かして、新年度からまたがんばろう!

## 3年生のみなさんへ

3年生のみなさん、いよいよ卒業ですね。大石中学校での3年間はどうかたでしょうか。人それぞれ、3年間の学校生活にいろいろな思い出や想いがあるとと思います。みなさんが過ごした3年間は、コロナ禍があったり、インフルエンザの爆発的な流行があったりなど、感染症の猛威にさらされて、我慢の多い3年間だったと思います。ですが、毎日保健室から南校舎を眺めた先にいるみなさんを見ると、本当にたくましく優しく、立派に成長してくれたなあ、ととてもうれしく思います。

高校に行くと、これまでにない経験が待っています。でも、それがみなさんを成長させ、夢の扉を開く力となってくれるのです。何事にも粘り強く頑張ってください。そして、何か困ったことがあったら、いつでも大石中学校の保健室を訪ねてきてくださいね。

高校での3年間も素敵な学校生活となりますよう、ずっと応援しています。



1・2年生のみなさん!! 1年間、健康に楽しくすごせましたか? 4月からは学年やクラスも変わり、新しい環境からのスタートです。4月に元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています!