

ほけんだより



令和8年3月号
県立向の岡工業高等学校
定時制総合学科
保健室発行

卒業生のみなさん。ご卒業おめでとうございます。

これまで学校生活で積み重ねてきた努力や経験は、みなさんにとって大きな力となるでしょう。今後の人生で困難な場面に遭遇しても、みなさんならきっと乗り越えられるはずです。新しい環境に対しては、楽しい気持ちと同じくらい、不安や緊張もあるかもしれませんが、深呼吸をして心を落ち着けたり、体を動かしてリフレッシュしたり、誰かに相談したり、自分なりの方法で心と体を整えてみましょう。健康は、目標を叶えるための大切な土台です。食事・睡眠・運動を大切に、自分らしく歩いていってください。みなさんの未来が、笑顔であふれますように。



在校生の皆さん、1年間お疲れ様でした。

もうすぐ今年度が終わりますね。校内生活体験発表大会をはじめとした舞台に立っての発表、行事等で与えられた役割、インターンシップ、ボランティア活動、文化祭、スポーツ大会など…さまざまな場面で成長したみなさんの姿を見ることができました。4月からは、新しいクラスでの生活が始まります。これまでの経験を自信にして、新しいことにチャレンジしていきましょう。うまくいかないことがあっても、先生たちが一緒に考えます。春休み中や新学期のことで、心配なこと、不安なことがある人は、ひとりで抱え込まずに相談してください。まずは残りの1か月を一緒に頑張っていきましょう。



○新しい生活、新学期に向けて

春は、新しい生活や学校生活が始まる節目の季節です。新しい環境で元気に過ごすためには、心と体の準備がとて大切です。その中でも大切なのは、後回しにして来た「治療や受診」を行動に移すことです。虫歯や視力の低下、耳の聞こえにくさなどをそのままにしておくと、勉強や運動に集中できなかったり、体調を崩しやすくなったりします。また、慢性的な持病やアレルギー、ぜんそくなどがある場合は、かかりつけ医での定期的な受診や、薬の確認をしておきましょう。

新学期が始まると、忙しさから受診のタイミングを逃してしまうこともあります。春休みのうちに診察を受けておくと安心です。新しいスタートを気持ちよく切るために、春休みは「心と体のメンテナンス期間」と考えてみてください。今年度の健康診断や体のことで気になることがあれば、いつでも保健室に相談に来てください。

○花粉症には、早めの治療や予防を！

花粉症は、樹木や草花の花粉が原因となって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみ、のどの痛みといった、さまざまなアレルギー症状を起こす病気です。スギやヒノキ、ブタクサ、ヨモギなど、約60種類の花粉が花粉症を引き起こすと報告されています。

花粉症の症状は、原因となる花粉が飛散する時期に現れます。スギやヒノキの花粉の飛散は春がピークですが、夏や秋に花粉が飛散する植物もあります。毎年決まった時期に鼻水やくしゃみ、のどの痛みなどの症状が出る人は、その時期が何か特定の植物の花粉飛散時期と重なっていないか確認してみてください。気になる症状がある人は、一度医療機関で受診しましょう。症状を悪化させないためには、早めの治療が大切です。

◎対策

① マスクの着用

顔にフィットし、息がしやすいものを選びましょう。衛生面、性能面からみて使い捨ての不織布タイプがおすすめです。



② コンタクト⇒メガネ

花粉症用のメガネも販売されていますが、通常メガネやサングラスを使用するだけでも、目に入る花粉の量は減少します。また普段コンタクトレンズを使用している人は、メガネの使用をお勧めします。花粉の影響でアレルギー性結膜炎を発症する可能性があり、目とコンタクトレンズの間に花粉が入り込むと、摩擦が起こって炎症を悪化させてしまうおそれがあります。



③ 花粉が付きにくいツルツルした素材の衣服を着る

外出時は、ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。また、帽子をかぶることで、花粉が付きやすい頭や顔への付着量を減らすことができます。



④ うがいと洗顔

外出先から帰ったら必ずうがいをしましょう。また、顔を洗うことで、顔に付着した花粉を洗い落とします。しかし、丁寧に洗顔をしないと目や鼻の周囲に付いた花粉が体内に侵入し、かえって症状が悪化することがあるので、注意が必要です。

