

保健だより **3月**

2019年3月4日
横浜中学校 保健室

3月9日はサンキューの日。普段何気なく使っている「ありがとう」という言葉の語源を知っていますか？ めったにないという意味の「有りがたし」が語源で、それが感謝の気持ちを表す言葉になってきたそうです。ちなみに、「めったにない」の反対は「当たり前」。何かをしてもらった時に「ありがとう」と言葉にできていますか？ 身近な人ほど何かしてもらっても「当たり前」だと思ってしまいがちです。感謝の気持ちをしっかり言葉にして伝えましょう。

中学3年間のからだの成長



中学生時代は第二次成長期真っ只中！！急激に身長が伸びて成長痛を経験した人もいるのでは？

	平均身長	平均体重
中学1年生 4月	149.8 cm	40.9 kg
中学3年生 4月	163.0 cm	52.7 kg

身長は平均で **13.2cm**
体重は平均で **11.7kg**
大きくなりました！

※このデータは4月に測ったものなので、この時よりさらに大きくなっているかもしれません。保健室では、身長・体重・視力等をいつでも測ることができます。気になる人は、休み時間や放課後に利用してみてください

中学3年間のこころの成長

友達をつかった	たくさん笑った	たくさん喜んだ	たくさん勉強した	家族とよく話した
たくさん怒られた	友達と喧嘩した	悲しいこともあった	たくさん落ち込んだ	たくさん考えた

思春期、特に中学生時代は、心と身体が大きく脱皮をするときです。嬉しいこともたくさんあったでしょう。苦しいこともあったでしょう。それら全ての経験が、みなさんの心を豊かにし、社会で生きていくたくましい心と、人の気持ちを理解する優しい心を育ててくれます。

中学1・2年生のみなさんも、これらの経験一つ一つを胸に刻んで、成長に繋げてください。

花粉飛散時期の到来！！

花粉症は、からだの中に入った原因となる花粉（主にスギ・ヒノキ・ブタクサ等）を外に出そうとして、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が起こるアレルギー反応です。花粉症の症状がひどくなると、頭が重くなって集中力が低下したり、鼻がつまって夜眠れなくなり、睡眠不足になるなど、さまざまな影響が出ます。花粉症を悪化させないためには、なるべく花粉に触れないことが大切です。花粉が飛ぶ時期を少しでも快適に過ごせるように工夫してみましょう。

花粉症の症状と応急手当

- 目のかゆみ**
冷たいタオルで目を冷やすと、かゆみが落ち着きます。
- 鼻血**（鼻をよくかむことで、鼻の中の血管が切れるために出血します）
片方ずつゆっくり鼻をかみます。強くかむと、耳を痛めてしまうことがあります。
- 鼻水**
片方ずつゆっくり鼻をかみます。強くかむと、耳を痛めてしまうことがあります。
- くしゃみ**
- まぶたのはれ**
- 頭が痛い・重い**
- のどのかゆみ**
- 鼻づまり**
温かいタオルを鼻に当てると、鼻の通りがよくなります。ぬらしたタオルを電子レンジで温めると簡単に温かいタオルができます（やけどに気を付けましょう）。
- 皮膚がかゆくなる**

花粉が多く飛びやすい日

- 天気が晴れまたは曇り
- 最高気温が高い
- 湿度が低い
- やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- 雨が降った翌日



花粉が多いときに気をつけること

- 外出時の服装**
帽子、マスク、目の周りが露い場合ははまごころ、さらさらした素材の服。外出するときは、花粉のつきにくい服装で出かけましょう。
- 花粉を落とす**
室内に入る前に、服についた花粉を落としましょう。
- 手洗い・うがい・鼻をかみ・顔を洗う**
帰宅後は、手洗い・うがいをして、鼻をかみ、顔を洗うとつきりします。
- 洗濯物や布団は室内に干してらう**
手垢などがあつたら家の人と一緒にやってみよう。外に干すと、衣類や布団に花粉がついてしまいます。
- 床にそうじ機をかけて、水ぶきをしてらう**
床に落ちた花粉をこまめに掃除しましょう。
- 換気は花粉が飛んでいない時間帯に**
換気は花粉の少ない時間帯に短時間行いましょう。

花粉症の症状を悪化させないためには、一緒に住んでいる人の協力も必要です。