



3月になり、出会いと別れの季節がやってきましたね。卒業式では、お世話になった3年生に今までの感謝の気持ちや思いを伝えることはできましたか？この一年間で、皆さんは沢山の経験をして、心も体も大きく成長できたのではないのでしょうか。あと1か月で新年度が始まります。やり残したことがある人は、春休み期間中に挑戦して後悔することがないように4月からは気持ちを切り替えていきましょう。



四国地方での今年の花粉飛散傾向は昨年の8倍、例年の2倍と言われており、他の地方と比較するとかなり多い傾向があります。

2月下旬からスギ花粉の飛散が始まっており、3月上旬から4月上旬にかけて飛散がピークを迎えると予想されています。花粉症対策は、花粉が飛ぶ始める少し前からすることで、症状を和らげることができます。そのため、症状や対策について正しい知識を身に付けて実践することが大切です。

花粉症とは？

体内に入ってきた花粉を有害物質と認識して、体の免疫システムが過剰に反応する(アレルギー反応)ことで様々なアレルギー症状を引き起こされる状態を花粉症と言います。

●症状

- ・くしゃみ
- ・鼻水
- ・鼻づまり
- ・目のかゆみ



重症化すると…

- ・頭痛
- ・倦怠感
- ・睡眠の質の低下
- などで生活に影響が出てしまうことがある

●花粉症を悪化させる習慣は？

- ・睡眠不足

体の様々な機能の調整をしている自律神経が乱れることで、粘膜の下の細かな血管にも影響を与え、症状が悪化する場合があります。

- ・ストレスを溜める

環境や人間関係の変化が大きい時期に、無意識にストレスを溜めてしまい、自律神経が乱れやすくなる。

- ・入浴をシャワーで済ませること

シャワーで花粉を洗い流しているから大丈夫と思いがちですが、湯船で入浴することで、蒸気で鼻の症状が楽になったり、リラックスできて自律神経を整ったりなどの効果が期待できる。

- ・オーバーワーク

新学期が始まる忙しい時期に花粉が飛ぶピークを迎えるため、休息が不十分になり、自律神経が乱れたり、免疫機能の低下やホルモンバランスが崩れたりする場合があります。

●症状を軽減するためには？ 花粉を…

- ・吸わない

マスクを着用したり、できるだけ外出を控えたりする。

- ・付けない

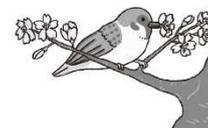
メガネを着用して目に花粉を付けないようにしたり、手洗い・うがい・洗顔をして体についた花粉を落としたりすることも効果的。保湿もすることで、皮膚からの侵入を阻害することも大切。

- ・持ち込まない

服の素材をツルツルしたものに換えたり、帰宅後はすぐに入浴したりして花粉を落とす。

ヨーグルト、青魚、れんこん、ルイボスティーを摂ることで、免疫バランスを整えて、アレルギー反応の基となるヒスタミンの放出を抑制すると言われています。

2月12日(水)に学校保健委員会を行いました！



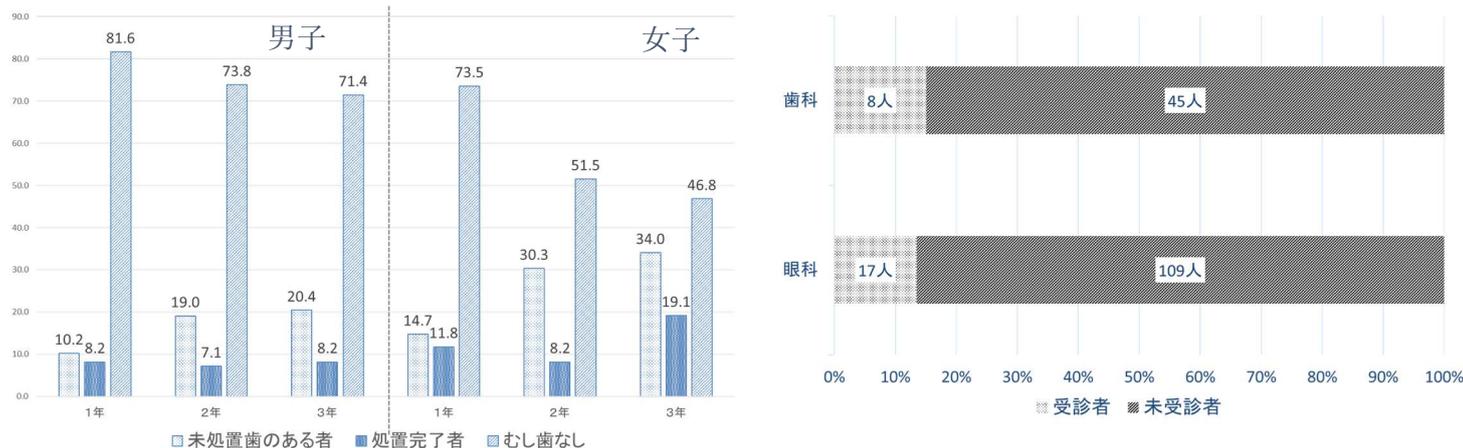
①健康診断結果について

●むし歯の状況

本校のむし歯罹患率は以下のグラフの通りでした。

健康診断が終了した後に、受診勧告書を渡していますが、歯科医院などに行って治療を完了している生徒は少ない状況です。受診勧告後の受診状況は、全体の15%しか受診していません。

まだ受診していない生徒は、時間が取りやすい春休み期間中に受診をして、むし歯がない状態で新学期を迎えるようにしましょう。こども医療保険を使って受診できるのは、高校生までです。今のうちに、病院を受診する習慣を身に付け、自分の体を大切にするようにしてください。



●眼科の状況

本校の裸眼視力 1.0 未満の生徒は、全学年半数を超えており、特に男子生徒は 60%近い結果になりました。また、視力矯正者は、男子が 44.3%、女子が 51.8%とどちらも半数近い結果となっています。視力が B 以下になると、文字が見えにくだけでなく、見えづらさからくる頭痛や姿勢の悪さ、運動時などの怪我につながる恐れがあります。

裸眼視力も矯正視力も B 以下の生徒には、受診勧告書を渡していますが、歯科と同様、治療を完了している生徒は少ない状況です。就職や進学の際に、企業や学校によっては視力 1.0 以上を条件にしているところもあるため、今のうちから眼科へ行き、視力を矯正するようにしましょう。

②災害給付状況について(日本スポーツ振興センター)

令和6年度で学校管理下における災害により、災害給付を受けた件数は、新規の傷害のみ(令和7年1月申請分まで)で **44件**でした。(昨年度は26件)

昨年度と比較して、全体的に人数が増加しているのは、学校管理下での傷害に関しては、こども医療保険等を使用せずに、スポーツ振興センターが優先されることを保護者等や生徒本人、教職員へ強く周知させていただいた背景があります。

日本スポーツ振興センターについて…

この制度は、学校の管理下において、災害(負傷・疾病・障害)が発生した場合に、その治療費や見舞金の給付を保護者の方に対して行う制度です。学校管理下での災害による受診については、医療費助成制度を使用せず、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付が優先されます。給付対象となるのは、初診から治療までの医療費総額3割負担で1,500円以上(点数が500点以上)の場合です。療養に要する費用の4/10の支払いを受けることができます。学校で手続きを行いますので、災害が発生した場合は早めに保健室までお知らせください。ご不明な点等ございましたら、保健室までいつでも相談してください。