

# ほけんだより

# 3月

第 13 号  
平成 26 年 3 月 7 日  
広島市立広島特別支援学校  
保健室

少しずつ寒さが和らいできました。3月は学年の締めくくりの月です。  
この1年間、皆さんはどんなふうにご過ごせましたか？たくさんの出会いや経験があり、心も体も成長したことと思います。  
新しい学年に進級する人も、卒業する人も、4月からの新しい生活に向けて体調を整えておきましょう。



## 1 1年間の生活を振り返りましょう

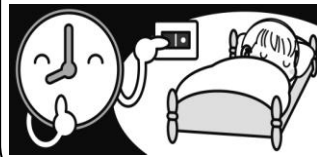
健康にご過ごすためには、体に良い生活習慣を身に付けることが大切です。  
同じことを繰り返し、積み重ねていくことで習慣となっていくので、普段の生活の中で心掛けるようにしましょう。



朝早く起きることができた



夜早く寝ることができた



毎日歯を磨いた



うがい、手洗いができた



## 2 卒業生の皆さんへ

もうすぐ旅立ちの日がやってきますね。



これまで、楽しいことやうれしいこと、辛いこと等、様々な経験をしてきましたね。一つ一つの経験が、皆さんの力になっていると思います。

心も体も成長しましたね。



高等部3年生の卒業後は、それぞれの場所で新しい生活が待っています。

皆さんの周りには、応援している人が大勢います。

辛いこと、悩むこともあるかもしれませんが、そのときは、一人で悩まず、周りの人の力を借りることも大切だと思えます。

皆さんが、これからも健康にご過ごしていけるよう願っています。



## 3 保護者の皆様へ



### 治療や受診の良い機会です

もうすぐ春休みです。健康診断で治療や相談を勧められ、まだ受診が済みでない場合は、ぜひこの休みを利用してください。

受診された場合、検査や治療、相談結果等をお知らせください。

よろしくお願ひします。



## 4 教室等の空気・照度の検査を行いました

2月27日(木)に、学校薬剤師の永野孝夫先生に教室等3か所の温度、湿度、二酸化炭素濃度、照度の検査を行っていただきました。また、給食設備の点検も行っていました。教室は、小学部と高等部の2教室実施し、いずれも問題ありませんでした。換気を十分にしているため、2教室とも湿度は52%～63%(屋外の湿度は65%)でした。



永野先生から次のような御指導と御助言をいただきましたので、御紹介します。

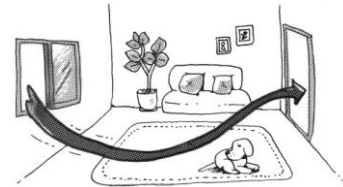
< 学校薬剤師 永野先生より >

- 本校の場合、各教室の在室人数が少ないことや空調設備が外気取り入れ型の換気扇によって、二酸化炭素の量が増加してこないと思われる。
- 1時間に1回、5分くらいは換気を行うことが望ましい。



教室の二酸化炭素濃度が高くなると、眠くなったり、勉強に集中できなくなったりします。

燃焼型のストーブを使うと二酸化炭素がたまりやすいです。御家庭でも、1時間に1回は換気をされることをお勧めします。



## 5 花粉症について

花粉症とは、スギやヒノキ等の花粉が原因となって、くしゃみや鼻水等のアレルギー症状を起こす病気です。対策の基本は、花粉を避けることですが、気になる症状があれば、ひどくなる前に、早めに専門医を受診されることをお勧めします。

**花粉症のことをもっと知りたい!**

Q: マスクは効果がありますか?

A: マスクは花粉を吸い込む量を3分の1以下に減らしてくれます。

花粉症になっていない人も、花粉を吸い込む量が少なくなることで、新たに花粉症を発症しにくくなります。



Q: 花粉症は初期に処置するといいい?

A: 花粉症が初期の段階では、鼻粘膜の炎症がまだ進んでいません。

この時期に治療し始めると、炎症が進行するのを防ぎ、重症化を予防することができます。



参考: 厚生労働省ホームページ 花粉症特集 (<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/kafun.html>)

## 6 第2回 学校保健委員会についての御報告

2月13日に、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方やPTAの役員の方々にお越しいただき、学校保健委員会を開催しました。本校の給食や食育の取組、歯と口の健康づくりに関する報告のほか、学校医の先生方からアナフィラキシーの対応や花粉症の最新治療等について御指導・

御助言いただきました。児童生徒の健康管理に生かしていきたいと思っております。

