

# ほけんだより 3月

第 12 号  
平成 27 年 3 月 9 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1年の締めくくりの月です。  
この1年間を振り返って、皆さんはどんなことを思いますか？たくさんの  
出会いや経験があり、それぞれのペースで心も体も成長したと思います。  
新しい学年に進級する人・卒業する人、おめでとうございます。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。

先生や友達と別れ、学校からも離れることとなります。別れは寂しく不安な気持ちでいっぱいの人

もいると思います。でも、不安なのはみんな一緒です。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います。勇気を出して、新たな一歩を踏み出してください。

そこには、たくさんの出会いが待っています。これからも皆さんの健康と

幸せを願っています。



## 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、是非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。

治療・通院は春休みがチャンス



## 4 教室などの空気・照度の検査を行いました

2月26日(木)に、学校薬剤師の永野孝夫先生に教室など4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ただきました。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44%～57% (屋外の湿度は77%) でした。

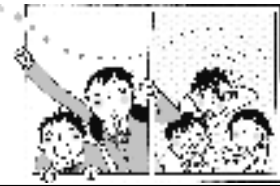


永野先生から次のような御指導と御助言をいただきましたので、御紹介します。

< 学校薬剤師 永野先生より >

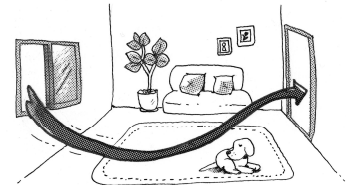
○ 校内の湿度の場合、30～70%で調整できていれば良い。温湿度計の値を確認することも大切だが、人の感覚を大事にすることも必要である。

○ 換気を行うときは、一つの窓のみではなく、複数の窓を開けるのが望ましい。



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。



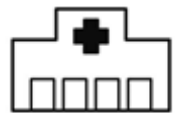
## 5 花粉症について

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。

### 【風邪？花粉症？】

風邪と花粉症を見分ける3つのポイントをお伝えします。

- 熱 : 花粉症→なし  
風邪 →あり
- 鼻水 : 花粉症→水っぽくサラッとしている  
風邪 →ネバネバして黄色っぽい
- 目 : 花粉症→目がかゆい  
風邪→目の症状なし



花粉症と思っていても実は風邪・・・ということもあります。体調の変化に注意し、具合が悪い、または、悪そうな場合は、無理に登校せず、医師の診察を受けてください。

## 6 第2回 学校保健委員会についての御報告

2月12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花粉症の症状・早期治療等について、換気や手洗いについて御指導・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。

