

花粉シーズン到来



花粉症の人には辛い時期がやってきました。花粉症は身体に入ってくる花粉を外へ出そうとする「アレルギー一反応」です。花粉症はある日突然発症します。今まで発症していなかった人もいつ発症するか分かりません。チェックして対策を立てましょう。

症状チェック

- くしゃみが連続で出る。
- サラサラした鼻水が止まらない
- 鼻がつまる
- 目が猛烈にかゆい
- 風邪でもないのに熱っぽさや頭痛がある

環境チェック

- 家族に花粉症の人がいる
- 他のアレルギーを持っている
- 肉やたまごなどの高たんぱくの食品を口にすることが多い
- あまり部屋の掃除をしない



結果

- 5~9個 : 今から対策を取り、花粉の症状を抑えましょう
- 1~4個 : マスクなどで花粉をブロックし、花粉をできるだけ体内に入れないようにしましょう
- 0個 : このまま栄養バランスの取れた食生活を心がけましょう

花粉症対策のポイント

マスク・めがねの着用



こまめな
手洗い・うがい・洗顔



家に入る前に
花粉を払い落とす



洗濯物は室内に干す



花粉が特に飛びやすい日

○雨上がりの次の日

雨の日は花粉が飛びにくいので、天気が回復するとたまっていた花粉が一斉に飛ぶので要注意！

○晴れの日・気温の高い日

晴れて温かい日は湿度が低いいため遠くまで飛びやすく、沢山の花粉が飛ぶので要注意！



ほけんだより

令和6年2月22日
柏崎市立第五中学校
保健室

今年度最後のハッピーライフチェックを1月15日(月)～1月21日(日)に実施いたしました。保護者の皆様には、お子様へのお声かけやカードのチェックにご協力いただき、ありがとうございました。本日ハッピーライフチェックカードを返却いたしました。健康委員会が書いたコメントもぜひご覧ください。

令和5年度ハッピーライフチェックの結果

1～3年生 合計	第一回 (7月10日～7月17日)			第二回 (1月15日～1月21日)		
	A	B	C	A	B	C
早起き 起床時刻	21%	57%	21%	22%	48%	30%
バランスのよい 朝ごはん	75%	11%	14%	74%	7%	19%
朝の歯みがき	89%	4%	7%	93%	7%	0%
メディア2時間以内	29%	32%	39%	26%	48%	26%
バランスのよい 夜ごはん	93%	7%	0%	89%	11%	0%
夜歯みがき	89%	11%	0%	89%	7%	4%
早寝 就寝時刻	50%	39%	11%	59%	30%	11%

ハッピーライフチェックの評価基準 ○が7日…A 4～6日…B 0～3日…C

よかった項目

バランスの良い朝ごはん、夜ごはん、朝・夜の歯磨きはほとんどの生徒が一週間○という素晴らしい結果でした。



改善したい項目

早起き、メディアはA評価の生徒が30%未満で、毎日守れている生徒は少なかったです。メディアについては今年度の学校保健委員会で家族のメディアルールを決めましたが、守ることができていたでしょうか？忘れていた人はもう一度見直し、守るようにしましょう！

パーフェクト賞の賞状を渡しました

今回のハッピーライフチェックでは一週間全ての項目でA評価だった二名の生徒にパーフェクト賞の賞状を渡しました。休日にも規則正しい生活を送ることができており、とても素晴らしいと思います！

来年度のハッピーライフチェックではパーフェクト賞がとれるように日頃から規則正しい生活を心がけましょう。

