



ほけんだより

三郷市立北中学校
保健室
平成 28 年 3 月 4 日

天気の良い日は日差しが暖かく、春の訪れを感じるようになりました。3年生は北中学校で過ごす時間も残すところあと7日間です。3年間の中学校生活は充実していましたか？ また、1,2年生は1ヶ月後には新しい出発が待っています。3月は、締めくくりの月です。4月から新しい気持ちで元気にスタートできるよう準備もしっかりしましょう。



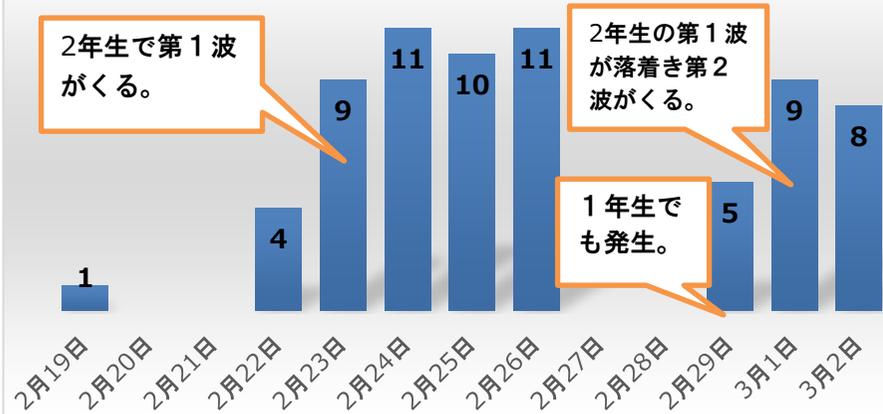
まだまだ続けて！

インフルエンザ予防



2月下旬より2年生を中心にインフルエンザが流行りだしました。ほとんどがB型です。B型は熱があまり出ない人もいて、無理をしてしまい感染が広がる傾向にあります。今年は流行開始が遅かったので、まだまだ注意が必要です。頭痛・寒気など体の異変を感じた場合は、無理して登校せず、早めの休養を心がけてください。卒業式には全員が元気に出席できるように予防を継続してください。

北中インフルエンザ発生人数



三年生は、インフルエンザに感染する一人も出ず、県立入試も無事に受験することができました。さすが受験生！日頃の健康管理と緊張感のおかげですね。試験が終わって気を抜かないように。



学校でもアルコール消毒や換気、また加湿を行い予防に努めています。

花粉症



花粉症シーズンの到来です！。これまで花粉症と縁のなかった人でも油断はできません。ある日突然！ということもあります。是非、花粉症対策をしましょう。

花粉症対策の基本は、とにかく花粉を避けること！

飛んできます 花粉

マスクをつける
マスクの中のガーゼをしめらせておくて効果大！

帽子をかぶる
髪の毛に花粉がつかないように

メガネをかける
顔とのあきまがせまいものが良い。専用のものも売ってますよ！

ツルツル素材のコートを着る
服に花粉がつくのを防げます

室内に入るときに
頭や洋服についた花粉を払い落とそう

周囲の人達の協力も必要です

こまめにうがい・手洗い
洗顔・洗眼
とにかく花粉を洗い流そう

かぜをひかないように注意しよう
症状が悪化します
かぜだけ花粉症だけわかんない！もうぐちゃぐちゃ...

薬を服用する際は、決められた用法用量を守って服用するようにしましょう

みんなで歯っぴー

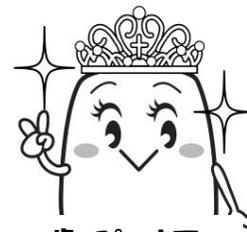
むし歯治療は進んでいますか？治療完了後は報告書の提出を忘れずにお願いします。

北中

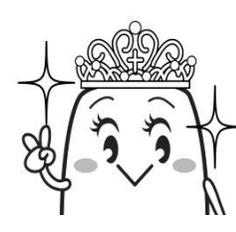
彦成小

幸房小

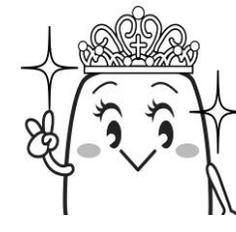
早稲田小



歯っぴーまであと 34人 /141人



歯っぴーまであと 19人 /208人



歯っぴーまであと 26人 /214人



歯っぴーまであと 50人 /178人

★4月からまた、歯科健診が始まります。今年度のむし歯は今年度中に治療しましょう。