

★Josei ほけんだより

2019 3月号
城星学園中学・高等学校 保健室
田中

中学・高校3年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます

長いようで短かった学校生活だったでしょう。今までの思い出を大切に、新たな歩みをすすめてください。新しい環境でも自分らしく、心身ともに元気に頑張ってくださいね。今しかできないことはたくさんあります。どんな出会いも、ひとつとして無駄なものはありません。いろんな人と出会い、学び、さらに素敵な女性になってくださいね。

学年末テスト、お疲れさまでした。日ごろの学習の成果は発揮できましたか？3月は、学年のしめくりの月です。この1年はみなさんにとって、どんな年になったでしょうか。楽しいことも苦しいことも、いっぱいあったと思います。たくさんの経験をしたみなさんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはずです。成長したみなさんの次の学年での活躍を楽しみにしています。

花 粉 症

花 粉 症
花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

花粉カレンダー 色が濃いところは花粉が多いです

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)												
スギ												
ヒノキ科												
シラカンバ(カバノキ科)												
イネ科												
ブタクサ属 (キク科)												
ヨモギ属 (キク科)												
カナムグラ (アサ科)												

1年間のふりかえり

※中・高合計

- ・来室が多かった月：6月（139件）、10月（132件）
- ・来室理由で多かったもの：頭痛、腹痛、だるさ、はきけ
- ・来室が多かった曜日：木曜日
- ・インフルエンザにかかった人数：20人（3/7時点）

ごはんをあまり食べない人や、就寝時間が遅い人がたくさんいます。体調を崩しやすい人は、生活を再度見直しましょう！

“笑う”だけで、心も体も元気アップ！

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、大丈夫。そんな病気のもとを、**ナチュラルキラー細胞**という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの笑い。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。

“笑う”と他にもいろいろいいことが

脳の働きがよくなる

血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がアップする

4月からの新しい1年が
笑顔いっぱいの
年になりますように…