



いきいき ☆きら☆きら (在校生用)

保健連絡票の記入のお願い
保健室の利用状況
花粉飛散量は去年の約2倍!

令和8年 3月2日
津幡中学校長 池島 隆久
養護教諭 高木佑希恵

少しずつ暖かくなり、春らしさを感じられる時期がやってきました。3月は「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むなど、寒暖差が大きい日があります。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして風邪を引かないようにしましょう。また、春休みは、生活リズムを崩さず4月からの生活に備えましょう。

保健連絡票の記入をお願いします！ 3/9 (月) ×切

1・2年生のみなさんは、あと1か月程で進級となります。そろそろ新学期の準備が必要です。



緊急時の連絡先・体の具合の様子など、**お家の方と相談して一緒に記入**してください。
記入のしかた(別紙)を参考に、**新学年の欄にえんぴつ**で記入してください。

取扱い注意
(保健室保管)

保健連絡票

この連絡票は健康診断や日常の健康管理に使います。また、緊急の病気やケガで受診をする場合や、感染症などの措置を必要とする場合に、重要な資料となります。情報の管理には十分注意いたしますので、保護者による正確な記入をお願いします。

※えんぴつで記入し、変更がある場合は訂正してください。

学年		組	性別	番号	部活動名
1					
2					
3					

※男女別番号…男子は1番～ 女子は31番～

津幡町立 中学校

ふりがな 姓 氏名	性別 男・女	生年月日 平成 令和 年 月 日 生
保護者 氏名	現住所 TEL	津幡町
緊急時の連絡先 携帯電話、最寄りの【 】内は通話する際の通話料を記載ください。		
ふりがな 氏名	TEL	津幡町
ふりがな 氏名	TEL	津幡町
ふりがな 氏名	TEL	津幡町
その他、緊急時の連絡先に関して、要望があれば、ご記入ください。		
かかりつけの病院		
内科	外科	産科
眼科	整形外科	その他

1. これまでにかかった病気の番号に○をつけ、かかった時の年齢と現在の状況を記入してください。

病名	初発年齢	現在の状況	治療	医療機関名	学年	1年	2年	3年
1 心臓病(病名)	○	○	○	○	有・無			
2 川崎病	○	○	○	○	有・無			
3 腎臓病(病名)	○	○	○	○	有・無			
4 てんかん	○	○	○	○	有・無			
5 喘息	○	○	○	○	有・無			
6 糖尿病	○	○	○	○	有・無			
7 その他(病名、学歴など)	○	○	○	○	有・無			

2. アレルギーについて、該当するものに○をつけてください。

疾患名	1年	2年	3年
1 アレルギー性眼炎(アレルギー性結膜炎、花粉症など)			
2 アレルギー性鼻炎(アレルギー性鼻炎、花粉症など)			
3 アレルギー性皮膚炎(じんましん、アトピー性皮膚炎など)			
4 その他()			
5 食物アレルギー			
食品名()			
6 症状()			
アナフィラキシーショックの既往(有・無) エピペンの処方(有・無) 内服薬(有・無)			
医療機関名() TEL			

学校生活管理指導票(アレルギー疾患用、食物アレルギー用)の提出 有・無

3. 健康上のことで学校に連絡したいことがあれば、くわしく記入してください。特になしの場合は、「なし」に○をつけてください。

学年	なし	
1年		
2年		
3年		

◆予防接種歴および既往歴…学校での流行に備えてご記入ください。毎年、追加があれば記入してください。接種した場合は○を付けてください。

予防接種名	接種した場合は○を付けてください。	既往歴(かかった年数)
1 B型肝炎(インフルエンザ併発型)	1回目 2回目 3回目 追加	子
2 小児肺炎球菌	1回目 2回目 3回目	子
3 麻疹	1回目 2回目 3回目	子
4 ワクチン	1回目 2回目 3回目	子
5 四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	1回目 2回目 3回目 追加	子
6 ジフテリア・破傷風(DT)	2期	子
7 三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)	1回目 2回目 3回目 追加	子
8 破傷風	1回目 2回目 3回目 追加	子
9 麻疹(MR)	1期 2期	子
10 麻疹・風しん(MR)	1期 2期	子
11 日本脳炎	1回目 2回目 追加	子
12 水痘(水ぼうそう)	1回目 2回目	子
13 流行性下痢炎(おたふくかぜ)	1回目 2回目	子
14 その他()		子

保健室には、休み時間に相談に来る生徒もいます。困ったことを、進んで解決していこうとする姿勢はとても良いことです。

中学生は、多感な時期であり学校生活でいろいろなことを経験して、不安定になることもあるでしょう。しかし、大きな成長の機会にもなります。一人で抱えず、気軽に相談してくださいね。



保健室の利用者数

全学年
1367人

2/24時点

多かったケガ

- ★ すい傷 79人
- ★ 打撲 70人
- ★ つき指・捻挫 52人

多かった症状

- ★ 頭痛 284人
- ★ 腹痛 233人
- ★ 吐き気 127人

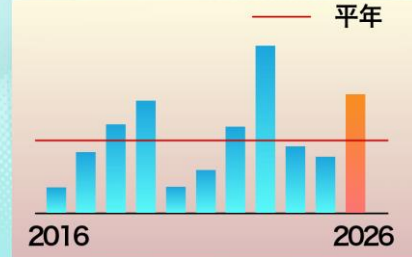
花粉飛散量は去年の約2倍！

花粉の飛散量

北陸・長野

ウェザーニューズ

2025年10月1日現在



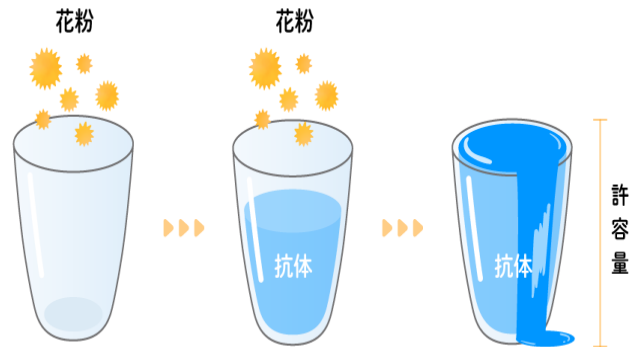
2025年の夏はとても暑く、日ざしも強い日が多かったため、花粉の「雄花」がよく育つ条件がそろいました。

また、2025年は花粉があまり多く飛ばなかった地域もありました。その反動で、2026年は花粉がたくさん飛ぶ「表年(おもてどし)」になると予想されています。そのため、2026年の春に飛ぶ花粉の量は、去年の約2倍になる見込みです。特に晴れて風が強い日は大量の花粉が飛散するので注意が必要です。

花粉症は「ある日突然」発症する

これまで花粉症になったことがない人でも、ある年をきっかけに急に花粉症になることがあります。

花粉が体に入ると、抗体が作られます。体が花粉にさらされる度に、コップに水がたまるように抗体もたまっていきます。しかし、コップがいっぱいになると、水はあふれ出してしまいますよね。花粉症も同じで、体が許容できる量を超えるとアレルギー反応(花粉症の症状)が起こります。そのため、今まで平気だった人でも、花粉が多い年には発症しやすくなります。



- 1 花粉が体内に入る
- 2 抗体が増える
- 3 許容量を超えると症状がでる

花粉症魔人の攻撃を防げ!

花粉をあたりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。対策を全て通って花粉症魔人のところまで行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。



花粉症って?
人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとするよ。それが必要以上に起こるのが、花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、鼻づまり、目がかゆくなるなどの症状があるよ。

スタート

マスク・メガネをする



手洗い・うがいをする



洗顔する



ゴール



- 花粉症対策 3つのポイント**
- 1 体や衣服につけない
 - 2 家の中に持ち込まない
 - 3 体の中に入れない

天気予報で花粉の量をチェックする



家に入る前に花粉を払い落とす



つつつした素材の服を着る



帽子をかぶる



花粉症を悪化させる生活になっていませんか?

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- ストレス
- など...

