



いきいき ☆きら☆きら



3年生 さよなら号

令和8年 3月6日

津幡中学校長
養護教諭

池島 隆久
高木佑希恵

最後の「いきいき☆きら☆きら」になりました。中学校生活はどうでしたか？節目であるこの機会に、これまでの感謝を伝えられるといいですね。保健室では、私と一緒に病院まで行って手当を受けた人、具合が悪くて休養した人、困りごとや悩みごとを相談に来た人、ちょっと内緒話をした人、愚痴をこぼしにきた人もいましたね。困ったときだけでなく、嬉しかったことなどもたくさん報告にきてくれました。

高校生になると、通学時間や通学距離も長くなります。交通事故にも十分注意してください。どんな時も津幡中学校は皆さん卒業生を応援しています。後輩たちがどんな風に頑張っているか、たまにHPをのぞいてみてくださいね。春休みは、4月からの新しいスタートに向けて準備を整えて新しい気持ちで迎えましょう。

① 整理・整頓 身の回りを整えよう

自分の物・部屋を中心に、しっかり掃除・整理しましょう。環境を整えることは重要です。身の回りが整うと、生活も心も整います。不要なものは思い切って捨てるのも大切です。



② 病気やけが、むし歯の治療は春休み中に

春からは環境も変わり忙しくなります。また、入学先でも春に検診があります。時間に余裕がある春休み中に治療しておきましょう。津幡町の病院なら、無料で治療できます。



③ 休み中も規則正しい生活を

高校では、中学校の生活よりも早く起床して登校しなければならない人も多はず。生活リズムを崩さないように春休みを過ごしましょう。春休み中に、手伝いをするのもいいですね。



④ 友達づくりは笑顔とあいさつから

4月の間は緊張が続き、新しい生活に慣れるまでは疲れる日々かもしれません。そこを何とか乗り越えましょう。友達ができればきっと楽しい高校生活になるよ。積極的にコミュニケーションを取ってみましょう。



保健連絡票について

保健連絡票をみなさんに返します。この連絡票のおかげで、緊急時の保護者の方への連絡や、かかりつけの病院に行くことができました。これからは、自宅で保管してくださいね。



保健室の利用者数

全学年

1367人

2/24時点



多かったケガ

★ すり傷 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



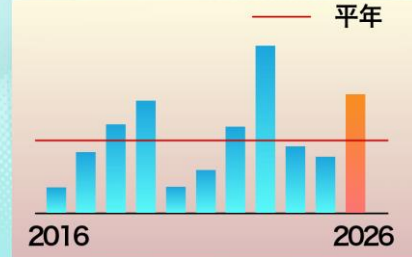
花粉飛散量は去年の約2倍！

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



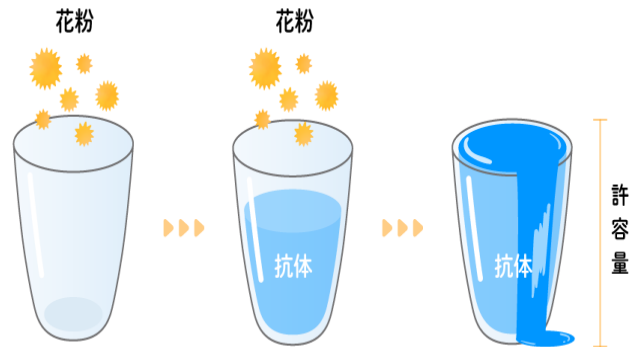
2025年の夏はとても暑く、日ざしも強い日が多かったため、花粉の「雄花」がよく育つ条件がそろいました。

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...

