

# 健やか駒女 だより

No.11



令和7年3月 5日(水)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

だんだん暖かい日も増えて、春の訪れを感じられるようになりました。今年度も残りわずかです。今年度はどんな思い出ができましたか？楽しかったこと、大変だったこと…たくさんありますよね。1年を振り返るとともに、体調を整えながら、来年度・新生活の準備を始めましょう！

## トピック1



## 今年度の保健室利用状況



毎日の保健室利用状況についてまとめました。

保健室には病気やけがのほかにも、保健室から貸し出した物の返却や、スポーツ振興センターの申請についてなど様々な理由で来室があります。保健室は基本どんな時でもウェルカムです！いつでも来てくださいね。

### 令和6年度1年間の来室者数

内科・・・1445人  
外科・・・603人  
その他・・・465人  
合計・・・**2513人**

※2月25日までの集計

内科 1位…頭痛(447件)  
2位…腹痛(266件)  
3位…気持ち悪い(229件)

外科 1位…すり傷(92件)  
2位…打撲(79件)  
3位…捻挫・関節痛(66件)

一番来室者数が多かった月は…

**6月(435人)**

一番来室者数が多かった曜日は…

**月曜日(511人)**



学年ごとの来室者数は…

中学 1年生…377人  
2年生…352人  
3年生…347人  
高校 1年生…403人  
2年生…495人  
3年生…539人

### お知らせ

学校管理下で発生した怪我等については、災害給付金制度の対象となります。

(★病院で支払った費用が1500円以上であった場合)

保健室で書類をお渡ししていますので、必要な人は申し出てください。すでに書類の用意がある人は保健室に提出してください。

## トピック2

新年度に備えて。。。体調管理を意識しよう！



生活リズムを崩さない！



受診して治療を済ませよう！



悩み事は信頼のできる大人に相談！



1年を振り返って…  
来年度はもっと元気に  
過ごせるかな？

# 花粉症について知ろう

春が近づいてくると急に多くなる『花粉症』。

日本では5人に1人が花粉症といわれ、日本の国民病ともいわれています。



## メカニズム

おおまかな流れ



人は、体内に異物が入ってくると細胞が抗体を作って、異物を体の外に追い出そうとする。

(例)

花粉が目や鼻に入ると、抗体の働きで

- ・花粉をくしゃみで吹き飛ばす
- ・涙で花粉を洗い流す

この抗体が必要以上に働くことをアレルギーと呼ぶ。



## こんな気候の日は要注意

● 風が強い日

● よく晴れている日

● 雨が降った翌日

● 湿度が低く乾燥している日

日頃から天気予報や気温湿度をチェックするようにして外出に備えよう！



## すぐできる！花粉症対策

てりゃー



### 帽子

髪の毛に花粉がつくのを防ぐことができる。

### うがい

のどに流れこんだ花粉を除くのに効果的！

おりゃー



### メガネ

飛散が多い時は目に入る花粉の量を1/2~1/3に減らすことができる。

### マスク

飛散が多い時は吸い込む花粉の量を1/3~1/6に減らし、鼻の症状をやわらげられる。

### 洋服の生地

表面がすべすべした綿かポリエステルがおすすめ。家に入る前に花粉をはらおう！

### 洗顔

顔には花粉が直接つくため、外出後は洗顔をして花粉を落とすと良い。



## 花粉症の治療

### [治療方法]

#### ●対症療法：症状を抑えるための治療法。

- ・抗ヒスタミン薬 / 鼻噴霧用ステロイド薬など。

#### ●アレルギー免疫療法：スギ花粉の成分が含まれた薬剤を定期的に投与。花粉の成分に体が慣れるようにして、スギ花粉が体内に入ってきてアレルギー反応が発生しないようにするための治療法。

- ・舌下免疫療法と皮下免疫療法の2種類。
- ・医師の説明を受けた上で、花粉の飛んでいない時期に開始する必要あり。 [詳しい治療法はこちらから](#)

### 【受診のタイミング】

本格的な花粉飛散開始の1週間前までにはお薬を使用し始めると良い。飛散開始時期や症状が軽いときからお薬を使い始めることで症状を抑えられます！



**花粉症は、学習や様々な活動への影響が大きいため対策を！**

花粉症により、集中力が低下し、学習や様々な活動へ影響する場合があります。症状で気になっている方は、早めに対策をしていこう。

