

ほけんだより 3月

八幡小学校
保健室
令和6年3月



少しづつ寒さがやわらいでくる、3月になりました。もう一月もすると、6年生は卒業して中学生になり、新しい学校生活が始まります。1年から5年生は次の学年に進級して、新しい学級での生活が始まります。新しい学校や学級で、元気に過ごすためにも、生活リズムを整えて、体と心の準備をしておきましょう。

花粉症が気になる季節です (春の花粉飛散予測)

- スギ花粉のピークは2月下旬から3月下旬、ヒノキ花粉は3月中旬から4月中旬。
- 花粉の飛散量は、多くの地域で例年並みかやや多い。

2024年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測										
種類	2月			3月			4月			
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	
仙台	スギ									
東京	スギ									
金沢	スギ									
名古屋	スギ									
大阪	スギ									
広島	スギ									
高松	スギ									
福岡	スギ									

2024年1月18日発表 ※仙台はヒノキのピークなし 日本気象協会 tenki.jp

2024年 春の花粉飛散予測 (第3報) - 日本気象協会 tenki.jp より



つづけて何度もくしゃみ



透明な鼻水が止まらない

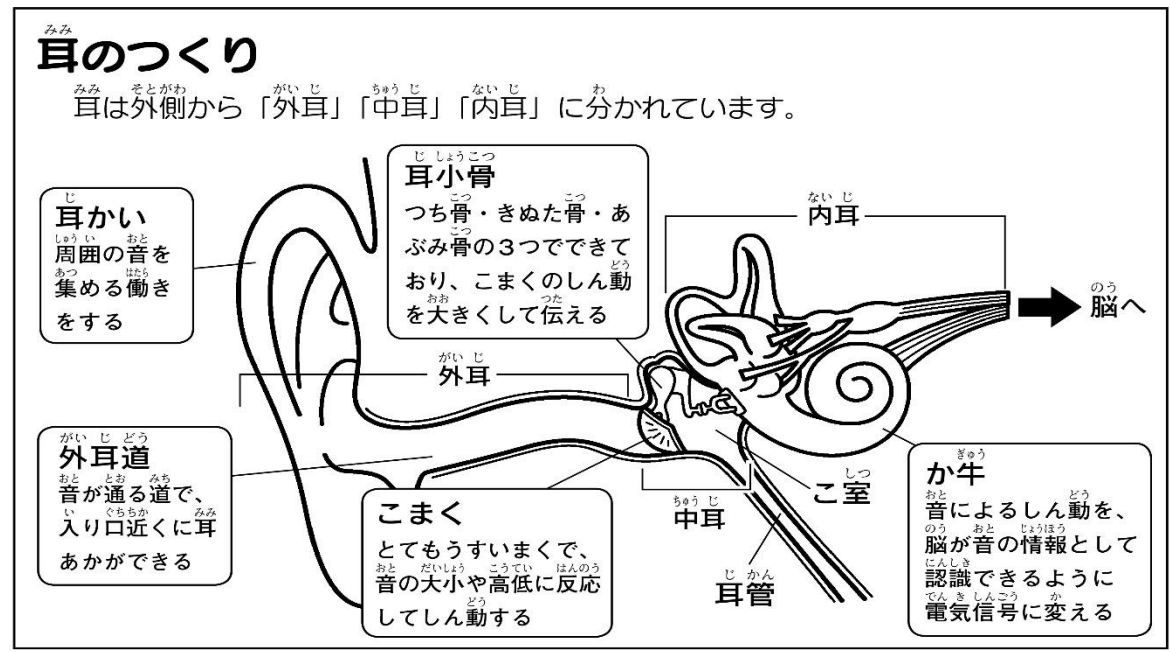


目がかゆくてゴロゴロする

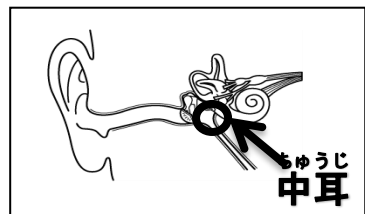
あてはまる症状がある人は、かぜではなくて花粉症の疑いがあります。早い目に専門のお医者さんにみてもらって治療を受けましょう。

3月3日は 耳の日

- ### 耳のやくめ
- 音を聞く
 - からだのバランスをとる



耳の病気に注意 (耳鼻科の病院でみてもらいましょう) 急性中耳炎



かぜをひいた後に、耳がズキズキ痛かったりしたら要注意
中耳に入った細菌やウイルスによって、急性の炎症が起こって、うみがたまる病気です。かぜをひいたときに、鼻やのどの炎症に続いて起きることが多いです。

