



今月の保健目標

心の健康について  
考えよう

令和7年2月 おおたかの森中学校 保健室

立春を迎えて暦上では春になりました。しかし、まだしばらくは寒さの  
厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節  
しながら乗り切りましょう。



### 健康診断後の受診状況について

検診項目	視力	眼科	耳鼻科	内科	歯科
受診報告書 提出率	49.2%	35.6%	30.8%	40.8%	38.7%

現在の健康診断後の受診状況は、上の表の通りです。これから受診する場合には、報告  
書の提出又は結果の報告を学校までお願い致します。

また、受診はしたが、報告書を病院で記入してもらっていない、という場合には、その旨を  
一筆書いていただき、ご提出ください。

健康診断の結果のお知らせは、検診後、異常がみられた人に配付しています。症状のあ  
るうちになるべく早く受診してもらいたいと思っています。来年度は、ぜひ、早めの受診をお  
願います。

### 心の健康について考えよう

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、自分でケアするチャンス。気分を切り  
替えるための行動（スイッチ）をあらかじめ決めておくのがおすすめです。

例えば… ・深呼吸する ・目を閉じて数を数える ・換気をする ・冷たい水を飲む  
・ストレッチをする ・イライラを紙に書いて破る など

なかなか気分を切り替えられない時、ストレスを抱えきれなくなった時には、周りの信頼で  
きる大人に相談してみてください。保健室でも、いつでも話を聞きます。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。  
特徴を知って賢く対処しましょう。

## #花粉症注意報？ 危険なのはいつ？



### #こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が  
2～3日続いた後



### #この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらい  
から量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉  
がたくさん飛散する期間です。



### #この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が  
都市部に届くお昼前後  
と、上空に舞い上った  
花粉が地上に落下し  
てくる日没後が特に多  
くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- ☒ 必要以上の外出は控える
- ☒ 花粉がつきにくい服装を
- ☒ 室内に入る前に花粉を落とす



### 保護者の方へ

学校の管理下でけがをして病院で受診した場合には、日本スポーツ振興センターへ申請  
することができます。その際は学校への連絡をお願い致します。「子ども医療費助成受給  
券」との併用はできませんので、ご注意ください。

学校管理下のけがで、申請書類を提出していない場合は、速やかに提出をお願い致しま  
す。申請から給付まで2～3ヶ月程度かかります。

参考：（株）日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」2025年2月号