

保健だより 3月号

令和6年度
丹原高等学校
保健委員会



春一番が吹く頃です

冬から春へと季節が移り変わる頃に吹く、暖かく強い風のことを「春一番」といいます。春一番は立春から春分の間に吹きます。春の訪れを感じさせる名前ですが、春一番が吹くと荒れた天気になることが多く、雷や竜巻等の危険が高まります。自転車通学の人は、登下校中の突風に注意しましょう。

また、春は朝晩の気温差も激しくなりますので、風邪をひかないよう衣服の調節にも気を付けたいところです。天気予報をチェックし、健康・安全に過ごしましょう。



1年1組保健委員（佐山）

保健委員がピックアップ 【健康ニュース】

【花粉症】今年「気をつけるべき人」は？発症の原因と4大花粉の基礎知識もおさらい

ONICON NEWS 2025. 3. 3

過去10年で最も多いか、それに匹敵すると言われている今年の花粉飛散量。現在2人に1人と言われている花粉症患者ですが、今後さらに急増する恐れもあります。食物アレルギーと関連が強い花粉も存在しており、最近では花粉症患者が特定の果物や野菜を食べた時に起こす「花粉・食物アレルギー症候群」も問題になっています。

日本人の花粉症の約8割を占めると言われている「4大花粉」とは、スギ・ヒノキ・シラカンバ・ハンノキの樹木花粉です。日本で最も多いのがスギとヒノキ。スギの飛散時期は2月～4月、ヒノキは3～5月で、どちらもこの時期には北海道・沖縄を除き、全国で発症します。（以下略）



2人に1人が発症すると言われている花粉症。私も毎年悩まされています。対策として、マスクの着用や花粉ブロックプレーの使用、症状を抑える薬を飲むようにしています。

アレルギー専門医が勧めるのは、自己判断ではなく、きちんと病院で診断をしてもらうことです。どの薬を使えば、一番効果的なのか、薬以外の治療にどんなものがあるのか等、自分の花粉症のタイプを知ることが非常に大切だそうです。

1年1組保健委員（國盛）

日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度について

申請は2年以内に！

学校管理下でけがなどをして
医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか？



令和7年4月から

西条市の方針で、学校管理下でのけがは、こども医療費受給者証やひとり親医療費受給者証(病院窓口の自己負担が無料になる保険証)は使用せず、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の利用を優先することになりました。

一旦、自己負担分(3割)を病院の窓口で支払う必要がありますが、学校で手続きを行って、承認された場合、保険医療費4割が支給されることになります。

学校・部活・登下校中のけがで受診した場合、保健室に連絡してください。

10月に西条保健所の保健師さんを招き、「性と生を大切に！～あなたとあなたの大切な人を守るために～」という演題で保健講話がありました。事後アンケートの回答をいただきましたので、紹介します。

Q. 誰かとの性行為がなければ性感染症にならないんですか？

A. ご質問いただきありがとうございます。

性感染症は性行為を通じて感染することが多いですが、性行為だけが感染経路ではありません。例えば、感染者の血液や体液が傷口や粘膜に接触することで感染することもあります。また、母子感染や血液や体液が付着した物品(注射針など)を介して感染する可能性もあります。

このように、性行為がない場合でも性感染症に感染するリスクはありますが、性行為が最も一般的な感染経路となっています。感染を防ぐためには適切な予防策をとることが大切です。

詳しくは下のQRコードを参考にしてくださいね。(西条保健所 感染症対策係)



知っておきたい 性感染症の正しい知識

https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202308_00001.html