

ほけんだより 3月

令和8年3月2日
都立鹿本学園校長
堀江 浩子

日に日に寒さも和らいできましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。また、感染症の流行も続いていますので、引き続き注意が必要です。今年度の締めくくりの1か月も、健康に気を付けて、楽しく学校生活を過ごしましょう。

今年も花粉のシーズンがやってきました

2026年春の花粉飛散量は、東日本では例年よりも多く、スギ花粉のピークは2月末から3月中旬、ヒノキ花粉のピークは3月下旬から4月上旬の見込みだそうです。

子どもの花粉症は増加傾向にあり、低年齢化も進んでいます。花粉症は風邪と症状が似ているため区別しづらく、子どもは症状をうまく伝えられないことも多いので、気になる様子があるときには、早めに医療機関へ相談しましょう。

【こんな日は注意！！】 花粉の飛び量が多いのは、次のような日です。

◎晴れた日 ◎空気が乾燥している日 ◎気温が高い日 ◎風が強い日 ◎雨の翌日

【花粉を体に入れない・付けないためのポイント】

マスク	メガネ	帽子	上着
鼻やのどから入る花粉を防ぎます。鼻やあご部分に、すきまを作らないことが大切です。	目から入る花粉を防ぎます。ゴーグルタイプは、より効果的です。	髪や顔への付着を防ぎます。帽子をかぶったり、髪が長い人はゴムでまとめるとより効果的です。	衣類はツルツルした素材のものを選ぶと、花粉が付着しにくいです。
			

【家に帰ってきたら…】



家に入る前に、上着をはらって、花粉を落とす。



手や顔を洗って、花粉を洗い流す。

【家の中の対策】

- 換気は、花粉の飛散の少ない早朝の時間帯にする。
- 室内の湿度を保って、花粉が舞い上がるのを防ぐ。
- こまめに掃除をする。
- 洗濯物は室内に干す。

3月3日は 「耳の日」

耳と鼻はつながっています
ケアは かるく・やさしく



鼻をかむときは、片方の鼻を押さえながら、ゆっくり少しずつ。



耳そうじは、耳の入り口あたりを軽くぬぐう程度に。



3月の保健行事



3日（火） 指導医来校（石崎 Dr.）

11日（水） 指導医来校（石橋 Dr.）

9日（月） 神経診察（本澤 Dr.）

17日（火） 療育相談（村上 Dr.）

新年度に向けての準備のお願い

1 主治医意見書・学校生活管理指導表の提出について

1月に配付いたしました主治医の先生に御記入いただく書類の締め切りが、3月6日（金）となっております。提出がお済みでない方は、お早めに御準備と御提出をお願いいたします。

2 保健調査票・健康診断問診票・薬関係書類について

令和8年度に向け、保護者に御記入いただく保健関係書類を3月25日（水）に配付いたします。内容は、保健調査票、心臓検診問診票、結核検診問診（小・中学部のみ）、薬関係書類（災害時薬・定時薬の依頼書）です。春休み中に御準備いただき、新学期に御提出をお願いいたします。なお、アンケートフォームにて御回答いただく調査もございます。詳しくは3月25日の配付書類及び同日に配信するさくら連絡網を御確認ください。

3 専門医の受診について

今年度の定期健康診断で指摘事項のあった方には、1学期に結果通知を配付しております。まだ専門医を受診されていない場合は、春休みを利用して受診されることをお勧めします。



この1年を振り返ると、いろいろな経験を通じて、一人ひとりが心身ともに成長したことと思います。自信と勇気をもって、4月からの新しい一歩を踏み出してください。みなさんにとって、4月からの生活も楽しいものになるように、保健室も応援しています。

保護者の皆様におかれましては、今年度も学校保健活動に御理解と御協力をいただき、ありがとうございました。来年度もよろしくをお願いいたします。

