



★今月の保健目標★

心身の健全な発達に関心を持ち、自己の生活を見直そう

1 月中に実施した身体測定の結果をお知らせします。学年別の平均です。

学年	性別	身長 (cm)			体重 (kg)		
		校内	真岡市	栃木県	校内	真岡市	栃木県
1 年	男子	151.2	153.4	153.5	45.5	46.9	45.5
	女子	150.7	151.5	152.1	43.4	45.5	44.6
2 年	男子	158.6	160.3	160.5	50.6	51.2	50.8
	女子	153.5	154.8	154.3	48.9	49.1	47.8
3 年	男子	165.5	165.1	165.6	55.0	56.3	55.7
	女子	154.5	156.0	156.7	48.6	51.0	50.9

※市のデータは、R4 年4月のもの。県のデータは、R3 年4月のもの。

保護者の方へ

中3修了までに治療をすると・・・お得です！

真岡市では、出生から中学校3年生修了まで（15歳に達する日以降の最初の3月31日まで）の保険診療分の医療費を助成しています。むし歯等の治療の済んでいない人（特に3年生）は、卒業までに治療することをオススメします。

また、HPV ワクチンは、定期接種のワクチンとして公費（無料）で接種することができます。（小学校6年生～高校1年生相当の女子のみ）

※HPV とは、ヒトパピローマウイルスのことです。このウイルスは、子宮頸がんや尖圭コンジローマといった疾患の原因となっています。



感染症予防のポイントは 減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす！**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない！**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う！**

★花粉症特集★



そろそろ花粉症の季節がやってきます。花粉症になると、くしゃみ・鼻水・目のかゆみ・体のだるさなどがでてきます。目のかゆみ以外は、インフルエンザやコロナウイルス・風邪などの感染症の症状ととても似ています。花粉症とわかっていても、鼻をかんだティッシュは机の上にためずに袋に入れたり、すぐに捨てるようにお願いします。

毎年病院で薬をもらっている人は、早めに受診しましょう。

【花粉症の症状】

くしゃみ

鼻水・鼻づまり

目のかゆみ



花粉症？

カゼ？

セルフチェック



花粉症

- ☐ くしゃみが発作的に連続して出る
- ☐ 透明でサラッとした鼻水
- ☐ 熱はないか、あっても微熱
- ☐ 目のかゆみや、涙が出る
- ☐ 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- ☐ 症状が2週間以上続いている

カゼ

- ☐ 時々くしゃみが出る
- ☐ 黄色く、ねばりけのある鼻水
- ☐ 微熱や高熱がある
- ☐ のどに痛みがあったり、せきが出る
- ☐ 時間に関係なく症状が出る
- ☐ 症状は数日でおさまる

花粉を99%カットする 魔法のマスク

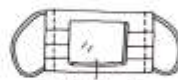
花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。

ところが、マスクに“ある工夫”をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

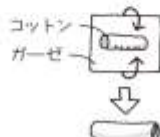
花粉症対策に、ぜひ作ってみてください。

作り方

- ① 10cm ほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- ② 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折りにしてあてる。
- ③ 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ④ ③を鼻の下にあてる。
- ⑤ ②のマスクをつける。



4つ折ガーゼ



コットン
ガーゼ