



令和5年度  
三高等学校  
保健室

3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。3月は1年間の締めくくりの月です。3年生は卒業を、1・2年生も進級を控えていますね。4月から新たな気持ちでスタートを切れるよう、今までの生活を振り返り、心身共に万全の体制をつくっていきましょう。

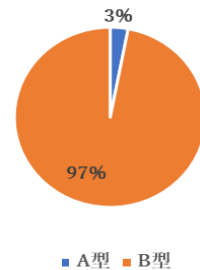
## 感染症を予防しよう



現在、広島県内でインフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時流行しています。インフルエンザは、特にB型が流行しています。B型は消化器症状（下痢、腹痛など）が出やすく、お腹の風邪と思われがちです。症状が出た時は受診するようにしましょう。

また、例年気温が上がるとインフルエンザの感染者数は減りますが、昨年は春も感染者が多い状態が続きました。引き続き、感染対策を続けていきましょう。

広島市インフルエンザ罹患状況  
(2/12~2/18)



出席停止期間

インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

新型コロナウイルス感染症

発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

(受診した病院の医師の指示に従ってください。)



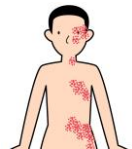
## 水痘、带状疱疹に注意

2/15(木)に水痘注意報が発令されました。(22日に解除済。)  
水痘(みずぼうそう)は、主に小児がかかる病気です。しかし、水痘にかかった事のある人はウイルスが体内に潜伏していて、免疫力が下がった時に、「带状疱疹」という形で症状が出る事があります。

带状疱疹は早期に治療を開始することが大切なので、症状が出たらすぐに受診するようにしましょう。

带状疱疹の症状

- ・皮膚の痛み
- ・皮膚のしびれ
- ・水ぶくれ など



# 花粉症の季節がやってきました

花粉症は、スギなどの花粉が原因となって起こるアレルギー疾患です。3月がスギ花粉飛散のピークになるので、各自で花粉症対策をしましょう。

## 出かける前



帽子・マスク・メガネをする



ツルツルした素材の服を着る



花粉の量をチェック

## 帰宅した時



花粉を払い落とす



手洗い・うがいをする

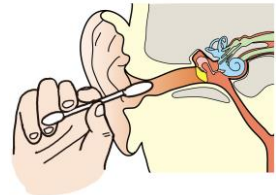


洗顔する

## 耳を大切にしよう

3月3日は「みみ」の日です。耳を大切にするためには、定期的に耳掃除をすることが大事です。耳垢は自然に外に出てくるようになっているので、2週間に1回ほどで十分です。耳掃除のしすぎは耳を傷つけてしまう可能性もあるので、定期的に優しく耳そうじをしましょう。

耳掃除は内側1cm  
までにしよう。



## ★健康の記録について

3学期末に健康の記録を返却します。

自分の成長や健康状態を保護者の方と一緒に確認し、3年生は自宅で保管、1・2年生は春休み明けに担任の先生に提出して下さい。



3月のSC来校日は1日（金）です。今年度最後のSC来校日となります。カウンセリングを希望される生徒、保護者の方は中学校にご連絡ください。養護教諭が折り返し連絡し、日程を調整します。