

# ほけんだより 3月

令和7年3月21日 かもと稲田支援学校 高等部

春の暖かさを感じる季節になりました。いよいよ、進級の時期ですね。

## 保健目標 耳と鼻を大切にしよう

今回は、季節性のアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎について学校医の先生方に教えていただきました。



Q. アレルギー性鼻炎の治療法にはどのようなものがありますか？



まえはらたつひこ  
前原龍彦Dr.

内服薬、点鼻薬、レーザー治療などがあります。また、免疫療法として、舌下にタブレットを入れ、徐々に体を慣れさせていくものがあり、完治するので有効です。ただ、3～5年毎日続ける必要があります。



Q. 病院受診の目安などを教えてください。

季節性アレルギーでは、外観は充血と結膜浮腫(ぶよぶよした白眼)があり、自覚症状ではかゆみがポイントです。充血では、他の感染症のものや、眼表面の傷、できものが原因の場合もあるため、少しでも気になる場合は、受診をさせていただきます。



目薬(点眼)の方法等についてのポイント

- ・1日の回数通り1回につき1滴で、点眼ボトルの先が眼に触れないこと。
- ・抗アレルギー薬は、症状が出てから使用するより、出る前から使用すること。
- ・目薬が苦手な人には、目の周りに塗るクリーム状の製剤もあります。



なかむらけんいち  
中村健一Dr.

## 性に関する学習～好きな人との関わり方～

一年間で体も心も大きく成長しました。たくさんの人たちと接し、特に心の成長と共に様々な感情も芽生えています。そこで、「好きな人との関わり方・伝え方」を学習しました。

1年生では、やさしさと思いやりを大切にすること



2年生では、気持ちの変化や男女でも気持ちが違うこと



【ご家庭から】

気持ちの伝え方は、好きな人だけでなく日頃から必要なので、保健で学んだことをいかして欲しい。また、少しずつ理解が深まればと思います。

## ホームページ 動画配信！「ちょこっとスポーツにチャレンジ」

### Lesson 28 「二の腕・ふくらはぎを鍛えよう！」

みなさん、本校のホームページの動画を見れていますか？今回は、高等部の山下先生と米ヶ田先生で行います。なんと、百人一首と陸上でのトレーニングを紹介します。ポイントは、以下の2つです。  
①腕や足はしっかり伸ばしましょう。  
②筋トレは、息をゆっくりはきながらしましょう。  
さあ、みんなで「レッツちょこスポ！」



ほんこう  
本校ホーム  
ページ  
QRコード

