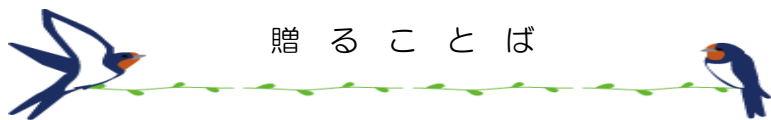


2025年 3月号

# 保健室だより



弥生3月、学年末の総仕上げ、卒業そして花々が芽吹く時です。1年を振り返り、新たに訪れる季節に向かい準備しましょう。



贈 る こ と ば

\*3年生： ♪ ご卒業おめでとうございます ♪

これから始まる看護師人生の出発点です。

「追いつける勇気があるなら、すべての夢は必ず実現する」  
(ウォルト・ディズニー) 夢をもって進みましょう。

\*2年生： いよいよ看護の学びの集大成です。

2年間の学びを振り返り、各看護別実習に向け 準備しましょう。

何事も健康管理第一です。しっかり自己管理をしましょう。

\*1年生： 1年間頑張りましたね、おめでとう!!!

そして2年目へ、「看護とは何か？」 考えを深める時です。

実践の看護に対する考えを探求することも重要です。

《春 萌木色の芽吹き、さえすり・・・旅立ちのとき》



3月3日(月)： 桃の節句 (ピンクは「魔除け」、白は「清浄・純潔」)

緑は「健康」を意味する。 元々は、老若男女を問わず厄払いの行事

3月4日(火)： 卒業式

3月14日(金)： 終業式

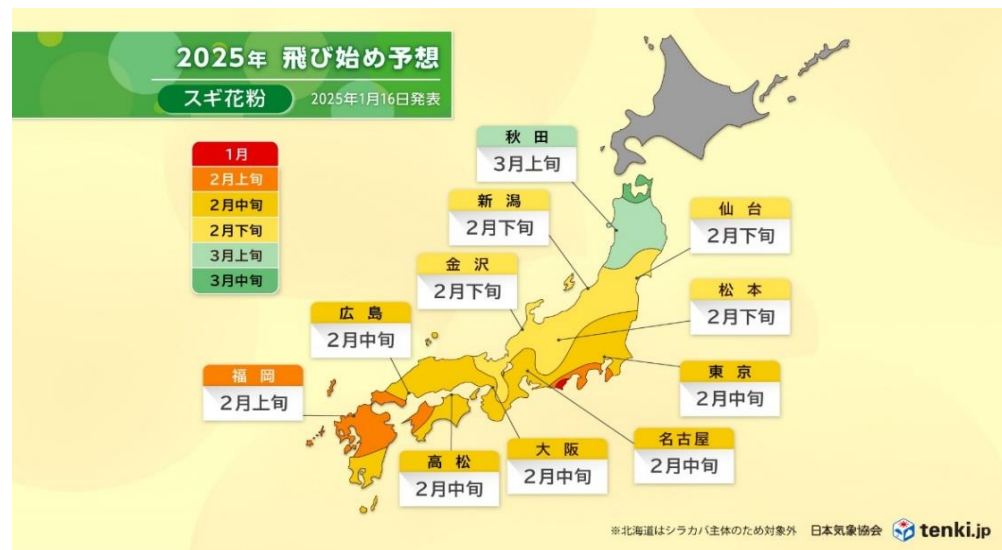
3月20日(木)： 春分の日 桃・桜次々に便りが届きます



## 花粉症対策

\*今年、花粉が多いと予報が出ています。

花粉症のある人は、今から予防策を講じて下さい。



### 外出時の花粉症対策

- 花粉情報をチェック
- 外出を控えめに
- 外出時は完全防備
- 帰宅時は玄関でシャットアウト
- 帰宅後は洗顔やうがいを

### 家の中での花粉症対策

- ドア、窓を閉める
- 掃除はこまめに

### 就寝時の花粉症対策

- 布団を外に干さない
- 枕元の花粉を拭き取る
- お風呂、シャワーで花粉を流す
- 空気清浄器を活用

