

ほけんだより 2月

南山城支援学校
保健部 No.13

2月3日の節分の日には、「おには外!福は内!」と言って豆をまく習慣があります。数え年の数(今の年齢にプラス1個)の豆を食べると、その年も健康に過ごせるとされています。また、『恵方巻』という太い巻きずしを恵方に向かって食べると、願いがかなうとも言われています。恵方とは、その年を幸せに過ごせるように見守ってくれる神様がいる方向のことです。2025年の恵方は西南西です。

インフルエンザ 流行中!

昨年12月、病院へ行ってインフルエンザと言われた人の数はここ10年間で一番多いとニュースになっていました。今も、全国・京都府ともに「警報レベル」が続いています。体の中に、悪いバイ菌やウイルスが入ってきて病気になることを「感染症」と言いますが、感染症にならないために基本となるのが「手洗い」です。特に外から帰ってきたとき、トイレの後、ご飯を食べる前は必ず手洗いをしましょう。

手をキレイに洗っていますか?

キレイに見えても、手にはいろいろなバイ菌やウイルスがついています。

『めんどくさいから』などという理由で、水で手をぬらすだけになっている人はいませんか?

正しくいねいに手洗いをし、かぜやインフルエンザに負けないようにしましょう。

正しい手の洗い方

①



流水で手をぬらし、石けんをあわ立てます。

②



手のひらと甲、指の間をていねいに洗います。

③



つめや手首も忘れずにきちんと洗います。

おやゆびの「ねじり洗い」も忘れずに

④



流水で石けんをしっかりと洗い流します。

⑤



清潔なタオルで、手をふきます。

【注意】

◎つめを伸ばしていると、あひだに汚れがたまってしまいますので、常に短く切っておくこと
◎清潔なタオルを使うこと

きたないタオルや、服でふくのはダメ!

あわ立ててから、最低 15秒以上かけて洗いましょう

★ マスクのつけかた・はずしかた



①手を洗う



②ノーズフィットを鼻に合わせて曲げる



③あごの下までマスクを広げる



④ひもを耳にかける



⑤外すときはひもを持つ



⑥マスクの表面をさわって外さない

感染症対策で、かばんにマスクをいれておくといいてしょう。

もうすぐ花粉症の季節です

今年は、特に近畿地方では多くの花粉が飛ぶと予想されています。

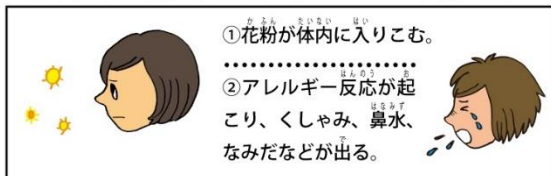
東京では、1月から花粉が飛び始めたところもあります。

花粉症の人は、早めに病院へ行ったり、毎日の花粉症対策をはじめていきましょう。

近畿の飛散開始予測
2月中旬

花粉症は一年中なる?

花粉症とは植物の花粉が原因で起こるアレルギー性の病気です。体へ入ってくる花粉を外へ出そうとする「アレルギー反応」です。



- ①花粉が体内に入りこむ。
- ②アレルギー反応が起こり、くしゃみ、鼻水、なみだなどが出る。

花粉症は春だけではなく
1年中起こります。

- 2~4月 スギ(スギ科)
- 3~5月 ヒノキ(ヒノキ科)
- 5~7月 ハルガヤ(イネ科)
- 8~10月 ブタクサ(クク科)

花粉症対策をしよう!

- ・服についた花粉をはらってから家に入る。
- ・帰宅したら、うがい・洗顔をする。
- ・洗濯物や布団は部屋に干す。
- ・花粉がとぶ時期は、ふき掃除をする。



●花粉をはらう。

●うがいをする。

2月 保健行事予定

- 2月3日(月) 発育測定(小中学部 対象者)
- 7日(金) 発育測定(高等部 対象者)