

ほけんだより 2月

保健目標
1年間のふりかえりをしよう!

元気にごせましたか?

南山城支援学校
保健部 No.13

2月は、月のはじめと終わりの寒暖差が大きいため、自律神経が乱れて、さまざまな不調を起こしやすいことがあります。すぐに疲れる、やる気が出ない等、気になることはありませんか? 生活リズムを見直し、体と心の調子を整えましょう。

おもいやいのころ



フェイクニュースにだまされないで!

ママやパパが情報を検索したり、SNSで流れてくるニュースを見たり、インターネットはとても便利です。でも、インターネットには思わぬ危険が潜んでいます。たとえば、フェイクニュース。もともと、真実がどうか不確かな情報を指す言葉でした。最近では、AIを悪用した偽画像や、災害時のデマ

(偽情報) など含まれます。フェイクニュースにだまされないようにするには、まず、信用できる発信元がどうかを確かめることが大切です(国営公的機関のサイトがおすすめ)。また、複数の情報を比較して、真実がどうか判断するようにしましょう。

ぐっすり眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか? ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる(夜、寝る前までだらだら食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事(体育や音楽の授業、好きな習い事)など楽しいことを想像して寝る。



アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫(ばい菌やウイルスから体を守る)が働き過ぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるとされています。

アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな?」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。



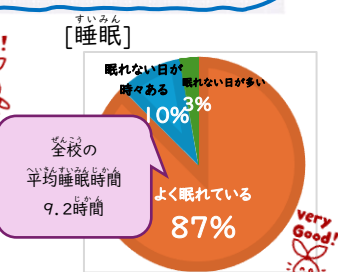
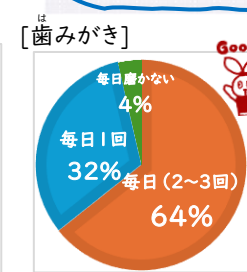
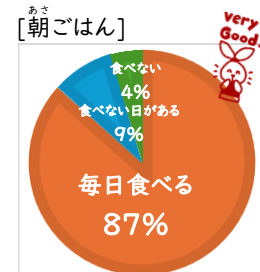
温活のススメ

美肌、カゼ・しもやけ予防にも



2学期の保健室来室状況

学部別では来室の多い曜日が違い、月別では10月が多い結果でした。



学部別の割合は、1学期とほぼ同じ結果でした。病院を受診する機会もあったので、環境を整えること、運動の前にストレッチをすることも大切ですね。

2月の保健行事予定

- 5日(木) 発育測定(小学部・中学部 対象者)
- 6日(金) 発育測定(高等部 対象者)
- 9日(月) 整形外科健康診断(対象者)

