

# ほけんたより 2月


向日が丘支援学校  
保健室  
令和6年1月31日

明日から2月です。2月4日は『立春』で暦の上では春のはじまりとなりますが、1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われており、気温は低く、空気は乾燥しています。そのため肌の乾燥によるかゆみ、手指の荒れ、ひび割れなどでの保健室来室も増えています。肌の乾燥には、スキンケアが重要です。

## 子どもの肌を守る 冬のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。


特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守るためにスキンケアをしましょう。



お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作って保湿を心がけて。

加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう



## 校内の感染症状況

3学期が始まってからインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症ともに感染者が校内でもみられました。空気が乾燥すると、ウイルスも活発に活動します。


引き続き感染予防のため、手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけて、今年度残り2か月も元気に過ごしましょう。



## 2月の予定

1日(木)	高等部	体重測定
6日(火)	中学部	体重測定
8日(木)	小学部	体重測定
29日(木)	高等部	体重測定 (7・8・13組)

この日は3月の体重測定をおこないません。  
他のクラスは3月に入ってから実施します。



# 花粉症の季節がやってきました

2024年 春の花粉飛散予測では、スギ花粉の飛散開始時期は、ほぼ例年並みのスタートで2月中旬と予測されています。また飛散量は例年より多い傾向といわれています。気象予報などで最新情報をチェックしながら、花粉症に備えましょう。

## 花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう



## 花粉の飛散量が増える条件とは？



は 晴れて 暖かい



かぜ つよ かんそう 風が強く乾燥している



あめ あ よくじつ 雨上がりの翌日

### 花粉症？

### カゼ？ セルフチェック



#### 花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

#### カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、粘り気のある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、咳が出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる