

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



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名上がりは、

ローションをぬって水分補給をした はだ ひょうめん まく つく り、ワセリンで肌の表面に膜を作っ

て保湿を心がけて。

かいっき くっき かんそう st 加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう



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、 う年度残り2か月も元気に過ごしましょう。



2月ップテ定 🌯

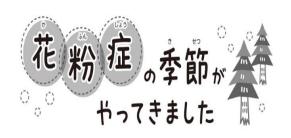
ついたち もく こうとうぶ たいじゅうそくてい IH(木) 高等部 体重測定

6日(火) ちゅうがくぶ たいじゅうそくてい 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す。 他のクラスは 3月に入ってから実施します。



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 ・予測さています。また飛散量は例年より多い傾向と言われています。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。

花粉症治療しりつからずればいい





大 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。

そうなる节に治療を始めれば、ξ症状が出るのを遅らせたり、 $\mathbf{\hat{p}}$ をくしたりできます。

花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう





PAR DELUIS A COMA TENDRESE DEL





晴れて暖かい



ゕぜ っょ ゕんそう 風が強く乾燥している



あめ あ 雨上がりの翌日

がふんしょう花粉症?

カゼ? セルフチェック



かぶんしょう 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
- □ 曽のかゆみや、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