



向日が丘支援学校
保健室
令和8年1月30日

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。体調を崩しやすい季節ですので、無理をせず、しっかり休養を取りましょう。感染症予防のために、手洗い・うがいも忘れずに。寒さに負けず、笑顔で過ごす毎日を大切にしましょう。



2月の保健行事

●体重測定

2日(月) 中学部、3日(火) 高等部、5日(木) 小学部

26日(木) 高等部3年生 ※3月分の体重測定です。

●医療相談

5日(木)



鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えれば本当は福の神かもしれない。

たとえば...

自分の
中の鬼



気持ちを
はっきり言える神



行動
すばやい神



誰とでも
仲良し神



自分の
中の福の神

咳やくしゃみをするときは、
どっちがいいかな?



咳エチケットを意識しましょう

咳やくしゃみが出るときは、飛沫が人にかからないように
しましょう。手で口や鼻をふさぐと、手にウイルス等がつい
てしまいます。マスクやハンカチ、無いときは服の袖で覆う
と安心です。



2月頃から花粉が飛び始め、花粉症の症状が出やすくなります。花粉症は、今まで症状がなかった人も、出てくることがあります。生活に支障をきたすほどひどいときは、医療機関を受診して対策することも検討してみましょう。

花粉症の症状



はなみず 鼻水（サラサラ）



はなづまり 鼻づまり



めのかゆみ・充血 目のかゆみ・充血



くしゃみ くしゃみ

ほかにも、咳、頭痛、倦怠感、微熱などもあります。

花粉が多い日



は 晴れている



きおんが 気温が高い



かぜ 風が強い



あめ 雨が降った日の翌日



くわき 空気が乾燥している

対策

<出かけるとき>



ぼうし、めがね、マスクで防ぐ



ツルツルした素材の服を着る

<外から帰ったら>



玄関で花粉を払い落とす



顔を洗う



手洗い・うがいを

かゆくても目をこすらないで！



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

- 目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

たとえば…

目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。

