

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、笑顔で過ごせる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)



おに 鬼 を 福の神 に 変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たと
例え…

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



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、飛沫が人にかかる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。



花粉症の症状



はなみず
(サラサラ)



はな
鼻づまり



めのかゆみ・
じゅうけつ
充血



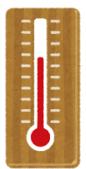
くしゃみ

ほか
他にも、咳、
頭痛、倦怠感、
微熱等が出ること
もあります。

花粉が多い日



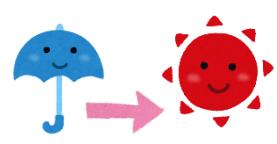
晴れている



気温が高い



風が強い



雨が降った日の翌日



空気が乾燥
している

対策

<出かけるとき>



帽子、眼鏡、
マスクで防ぐ



ツルツルした素材
の服を着る



玄関で花粉を
払い落とす



顔を洗う



手洗い・うがいを
する

<外から帰ったら>

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

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い
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。