

# ほけんだより 2月

京都府立与謝の海支援学校  
令和7年1月31日  
保健室

全国的にインフルエンザが猛威を振っています。幸い本校では流行することなく、みなさん元気に登校してくれ嬉しく思います。しかし、まだまだ油断はできません。引き続き予防に努めましょう。笑顔でいることも免疫力アップに有効だと言われています。毎日笑顔で過ごせるといいですね。



## 石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味?

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか?

### 殺菌

多くの菌やウイルスを死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

### 消毒

感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



## 体温計の正しい使い方



① 体温計の電源を入れ、表示部に「L°C」が出たら準備完了



② 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる



③ 下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

軽く腕を外から押さえ、体温計とわきを密着させる

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。  
特徴を知って賢く対処しましょう。

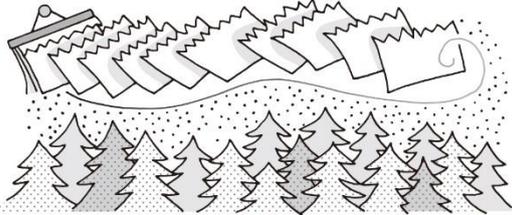
# #花粉症注意報?

## 危険なのはいつ?



### #この時期に注意

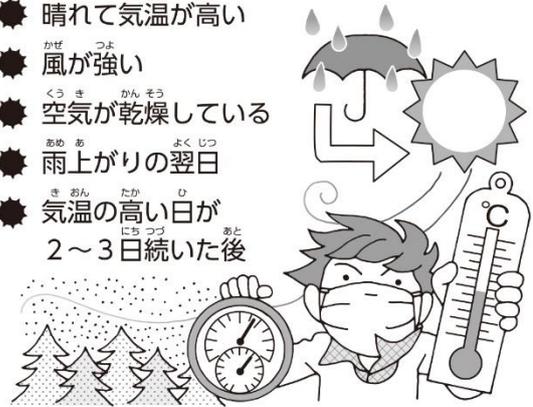
スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



### #こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- ☀️ 晴れて気温が高い
- 🌪️ 風が強い
- ☀️ 空気が乾燥している
- ☀️ 雨上がりの翌日
- ☀️ 気温の高い日が2～3日続いた後



### #この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



## 2月の予定

【体重測定】

- 3日(月) 高等部4～6組
- 4日(火) 高等部1～3組
- 5日(水) 中学部
- 6日(木) 小学部低学年
- 10日(月) 高等部7～9組
- 12日(水) 小学部高学年



### ～～ 保護者様 ～～

来年度に向けて、定期通院をされている方に「医療情報提供書」を2月末に配付する予定です。改めて、次号のほけんだよりで詳細を記載する予定ですが、通院先や主治医の変更がある場合は事前に知らせていただくとありがたいです。よろしくお願いいたします。