



れいわ ねん がつ にち
令和8年1月30日

ちがさきしえんがっこう ほけんしつ
茅ヶ崎支援学校 保健室

ねん いちばんさむ がつ みな たいちょう さき
1年で一番寒い 2月。皆さんの体調はいかがですか。ここから先は
さんかんしおん い あたた ひ き おも さむ ひ づ
「三寒四温」と言って、暖かい日が来たかと思うとまた寒い日が続く
く かえ すこ はる む あたた
のを繰り返し、少しずつ春に向かって暖かくなっています。
そつきようがくねん みな ちか たいちょう わる
卒業学年の皆さんには、ゴールが近くなりましたね。体調が悪いときは
むりやす がつ げんき す
無理せず休み、2月も元気に過ごしましょう。



◎ 2月の 保健行事 ◎

ひ 日にち	たいしよう 対象	じかん 時間	ないよう 内容
ふつか げつ 2日(月)	ぶもん B部門	ごぜん 午前	たいじゅうそくてい 体重測定 (希望者)
みつか か 3日(火)	ぶもん B部門		
よつか すい 4日(水)	ぶもん A部門		
いつか もく 5日(木)	ぶもん A部門		



◎ 「保健調査票」個別面談で 確認します ◎

ほけん がつごう し ふんしつ じこ かせ こんねんど ほけんちょうさひょう
保健だより1月号でもお知らせしましたが、紛失などの事故を防ぐため、今年度より「保健調査票」は
こべつめんだんじ かくにん らいねんど む かくにん ないよう へんこう
個別面談時にご確認いただきます。来年度に向けての確認になりますので、内容の変更があればその
ばばく きにゅう
場でご記入ください。

くすり へんこう とき やつきょく くすり せつめいしょ てちょう めんだんじ も
お薬の変更がある時は、薬局でもらう薬の説明書やおくすり手帳などのコピーを面談時にお持ち
ください。ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

◎ 2月の保健目標 ◎

がつまつ しゅっせきていいし きゅううぞう こんかい
1月末からインフルエンザの出席停止が急増しています。今回
がた ひと おお がつきゅうへいさ いちぶじっし
はB型にかかる人が多く、学級閉鎖も一部実施しています。
よぼうせつしゅ う かい だいじょうぶ
予防接種を受けたから、1回かかったから「大丈夫」とはいか
ず、1シーズンに2回かかる人もいます。また、カゼや新型コロナ
きせつ と ねん つう かんせん
は季節を問わず、1年を通じ感染がおきています。

かんき てあら せき
「換気」「手洗い」「咳エチケット(マスクなど)」
こんご かんせんしようたいさく づ
今後もしっかり感染症対策を続けましょう。

よぼう 「かぜ、インフルエンザを予防しよう！」



◎ マチコミメール 活用します ◎

今年度後半から、保健だより発行はマチコミメールでもお知らせしています。プリントがお手元に届かない、紛失した、などあれば、マチコミメールの添付ファイルもご利用ください。

「保健だより」は学校が発行する、ご家庭への大切な手紙です。すべてのご家庭でしっかりと目を通していただきたいと思います。学校ホームページ掲載と併せて、是非、ご活用ください。



◎ 花粉症対策は お早めに ◎

アレルギーの人にとって厄介なスギ花粉。2月すぎ頃から、温かくなると一斉に花粉が飛び、くしゃみ鼻水、目のかゆみなど、様々なアレルギー症状に悩まされることに。

ポイントは、症状が出てからではなく、流行が始まる前に耳鼻科を受診することです。お薬などを早めに用意して、医師の指示通り、服薬を始めましょう。



帽子、眼鏡、マスクなどで
花粉が付くのをさけて



フリースやニットよりも
ナイロンなどのツルツル上着で



帰宅時はドアの前で服を
たたき花粉を落としましょう

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？

たとえば…

- * 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。

