



令和8年1月30日
茅ヶ崎支援学校 保健室

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「三寒四温」と言って、暖かい日 came かと思えばまた寒い日が続くのを繰り返す、少しずつ春に向かって暖かくなっていきます。

卒業学年の皆さんは、ゴールが近くなりましたね。体調が悪いときは無理せず休み、2月も元気に過ごしましょう。



◎ 2月の保健行事 ◎

日にち	対象	時間	内容
2日(月)	B部門	ごぜん 午前	たいじゅうそくてい 体重測定 (きぼうしゃ 希望者)
3日(火)	B部門		
4日(水)	A部門		
5日(木)	A部門		



◎ 「保健調査票」 個別面談で 確認します ◎

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場でご記入ください。

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、よろしくお願いいたします。

◎ 2月の保健目標 ◎

「かぜ、インフルエンザを予防しよう！」

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。

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、カゼや新型コロナウイルスは季節を問わず、1年を通じ感染がおきています。

「換気」「手洗い」「咳エチケット(マスクなど)」

今後もしっかり感染症対策を続けましょう。



◎ 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、ご家庭への大切なお手紙です。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。



ぼうし、めがね、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?

- ★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。

