

# ほけんだより



保学内第10号  
令和6年2月  
大阪府立八尾支援学校保健室

2月4日は立春です。曆の上では、春の訪れと言われています。昔は「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日の2月3日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追いはらい、春からの1年間を元気に過ごせるようお願いする儀式が行われていました。3日には豆をまいて食べて、健康と福を呼び込み、春を迎えましょう。



## 花粉対策をしましょう



つらいときは、お医者さんに相談しよ?

2月頃から花粉症の季節になります。花粉症は、体に入ってきた花粉を外に出そうとするアレルギー反応です。ある日突然発症するアレルギー性の病気なので、今まで症状がなかった人も今年発症するかもしれません。

花粉症は早めに対策をすることで症状を軽くできるといわれています。本格的なシーズンになる前に対策を考えてみましょう。気になることがある時は耳鼻科に相談してください。

## 「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



外で花粉を払い落とそう



手を洗って花粉を流そう

こころ けんこう  
**☆心も健康にしましょう☆**

日照時間が短くなる2月は気持ちが落ち込みやすく、イライラや不安など憂鬱な気分になり心の不調がおこりやすい時期です。私たちは普段、いろいろなストレスを受けながら生活をしています。心と体は密接な関係にあるため、大きなストレスを受けると、健康にも影響を与えてしまうことがあります。自分のためにも、ストレスと上手な付き合い方ができるようにしていきましょう。

**ストレスはためないこと！ すずんでリラックス**

「すっきりした～！」



ぐっすり十分な睡眠

「ここちいい～！」



ぬるめの湯船につかる

「たのし～！」



趣味の時間を大切に

「おいし～！」



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！



ちょっとがんばれば乗り越えられる目標は、やる気アップと自分の成長につながるよ。

こころ おん ど けい  
**♡心の温度計♡**



きんきゅうたいおう しじしょ こうしんてつづ  
**☆緊急対応カード・指示書の更新手続きについて☆**

現在、学校へ「緊急薬」及び「緊急対応カード」、「指示書」を提出していただいているご家庭で、新年度も継続して希望される場合は、更新手続きが必要です。更新には、主治医の確認も必要となります。

**2月に受診するが、3・4月に受診しない場合は**、保健室まで早めにお知らせください。

ご質問等ありましたら、お気軽に保健室までご連絡ください。