

保 学 内 発 1 0 号
令 和 5 年 2 月 1 日
大阪府立八尾支援学校保健室

2月3日は立春です。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では、春の訪れと言われています。春の到来を楽しみに、寒さに負けずに過ごせるといいですね。3学期が始まってから新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザの感染者も増えています。ご家庭での「朝の健康観察」、こまめな「手洗いうがい」を行い、鼻水や咳などの風邪症状がみられる場合は、早めの病院受診をお願いします。

❀❀❀❀❀❀❀❀❀ 花粉対策をしましょう ❀❀❀❀❀❀❀❀❀

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は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。

服装

衣服がこすれて静電気が発生すると、花粉が引き寄せられてします。静電気が発生しにくい綿や絹、麻などの天然素材の服は静電気が発生しにくいので、おすすめです。



家に帰った時

衣服や髪の毛についた花粉をよく払ってから家に入りましょう。粘着クリーナーを使うと、手で払いきれない花粉もとることができます。



食事

花粉症はアレルギー反応のため、体の免疫力を高めることで抵抗力を上げ、アレルギー反応を抑えることが期待できます。

乳酸菌と食物繊維は体の免疫機能を整え、免疫力を高める働きがあります。



*** ** こころを健康に保ちましょう *** **

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。こころ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、健康に影響を与えてしまいます。自分を守るためにも、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。

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

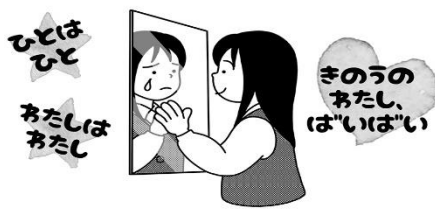
自分のペースで



『なんとなく...』でも、ひと休み♪

メンタル
トレーニング
そのストレス、
軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

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〜! |



ぐっすりじゅうぶんと十分な睡眠すいみん

| こちいい〜! |



ぬるめの湯船ゆふねにつかる

| たのし〜! |



趣味しゆみの時間じかんを大切にたいせつ

| おいし〜! |



ときには自分じぶんにご褒美ほうび

これじかんをしている時間すが好き! これかならをすれば必ずかならリラックスできるなにかをみつけておこう!

*** 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。

この件について、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。