

ほけんだより 2月

保学内第10号
令和7年2月 大阪府立八尾支援学校

まだまだ寒い日が続いていますが、季節は少しずつ春へと向かっていますね。
冬はかぜやインフルエンザなど流行しますが、栄養・運動・睡眠はしっかりと、
手洗いも忘れずにするなど、引き続きよい生活習慣を送ってください。



寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる
寝ている間に低下した体温が
上がります。脳も活性化！



カラダを動かす
筋肉が熱を作ります。掃除な
ど進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる
ぬるめのお湯に長めにつかっ
て心身ともにリラックス。

こんな鬼に「鬼は～外！」

「鬼は～外！福は～内！」節分の豆まきには、悪いものを
追いはらって、よいものを呼び込むという願いがこめられています。
みなさんの心の中に、こんな鬼はいますか？



感謝をわすれた鬼

親切にできない鬼

素直に謝れない鬼

「ありがとう」って
言えているかな？

「だいじょうぶ？」って
言えているかな？

「ごめんね」って
言えているかな？



他にもいろいろな鬼がいるかもしれません。
そんな鬼たちには「鬼は～外！」をして、さようならを
しましょう！

はや たいさく
早めの対策

をしよう!

花粉症を予防しよう

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、ふれたりすることで、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が起きます。そのため、花粉症の症状を軽くするには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

※主な症状※

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ



花粉を体に入れないためのポイント!

花粉がつきにくい服装



室内に花粉を持ちこまない



外から帰ったら手洗い・うがい



© 少年写真新聞社 2024

保護者の皆様へ

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月に受診する予定で、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。