



ほけんだより 2月

保 学 内 発 9 号
 令 和 3 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。まだまだ寒さが厳しい日が続きますが、暦の上では、春の訪れとされています。春の到来を楽しみに、寒さに負けずに過ごせると良いですね。

新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザの流行にも油断は禁物です！！ご家庭での朝の健康観察、こまめな手洗いうがいをを行い、鼻水や咳等の風邪症状がみられる場合は、早めの休養をお願いします。

2月の保健行事日程



日	曜日	保健行事	対象者
2	火	眼科検診（予備日） 眼科健康相談	未受検者 希望者
9	火	整形外科相談	小学部・高等部 継続者
17	水	心の健康相談	希望者



2日 節分の日
 3日 立春の日

❀皆さんの「心」は元気ですか？❀

2月は「心」の健康について考えてみましょう。

わたしたちは毎日の生活の中で、いろんな気持ちになりますが、「おこっちゃダメ」「泣いちゃダメ」と我慢し過ぎていないでしょうか。自分の気持ちを無理やりに長い期間おさえつけていると、心や身体によくない影響が出て、元気がなくなってしまうことがあります。誰かに話す、日記に書くなど、出来そうな方法で気持ちを表すようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、少しずつでも続けていると、上手に出せるようになっていきます。

かなしいきもち
 がまんしすぎないで



❀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。

3・4月に受診の予定がなく、2月に受診される場合は、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。

＊2月20日はアレルギーの日＊



そろそろ花粉症の人にはつらい季節がやってきました。
くしゃみ、鼻水、鼻づまりがみられたら、まずは「かぜ」かな…？
と疑いますが、実は「花粉症」も同じような症状が出てきます。
インフルエンザも流行する中、花粉症をどう見分けたらよいのでしょうか…？

	かふんしょう 花粉症	かぜ
原因	かふん 花粉（スギ、ヒノキ）	ウィルスなど
くしゃみ	なんと つづ けて 何度も続けて出る	あまり つづ けて出ない
鼻水	サラサラ、 <small>とうめい</small> 透明	ねば 粘り気があり、やや <small>きいろ</small> 黄色い
目の症状	かゆみ、 <small>なみだ</small> 涙が出る、 <small>じゅうけつ</small> 充血	ほとんどない
発熱	ほとんどでない	37～38℃くらい
期間	かふん と 花粉が飛んでいる <small>あいだ</small> 間はつづく	<small>しゅうかん</small> 1週間ぐらいで <small>なお</small> 治る



3つのステップで花粉をガードしよう

花粉は、空気が乾燥して晴れている日や気温が高い日、風が強い日によく飛びます。そんな日は、3つのステップで花粉をガードしましょう。

- ステップ1 出かけるときは、帽子・メガネ・ツルツルした素材の服でガード！
- ステップ2 家に帰ったら、家の中に入る前に身体についた花粉を外で払い落とそう！
- ステップ3 顔や手を洗ったりうがいをしたりして、身体やのどについた花粉を洗い流そう！



花粉症は、対策を早めに始めた方が症状を軽くできると言われています。本格的なシーズンの前に、今から対策を始めましょう。気になる人は、かかりつけの病院へ相談してください。