

# ほけんだより2月



保校内発第10号

令和8年2月 大阪府立八尾支援学校保健室

少しずつ日が長くなり、ゆっくりと季節が動き出す2月になりました。

小さな「できた!」が積み重なり、みなさんそれぞれの変化が見えてくる毎日です。

寒さで体がこわばりやすい時期なので、軽いストレッチや深呼吸でリフレッシュ

してみましょう。また、学年のまとめに向けてがんばりすぎてしまう人も多い月です。

無理せず、自分のペースで過ごす時間も大切にしていましょね。



## ふせごう 花粉症

花粉が飛ぶタイミングは午前中と、日が暮れたあとの2回といわれています。また、雨が降ったあとの晴れた日や、風が強いときに多く飛びます。外に出るときは、自分でできる対策をして、花粉症対策をしましょう。

【外に出るときは】

●マスクをつける

→鼻とあごをすきまなく、おおう



●帽子をかぶる

→花粉はかみの毛につきやすい



●ツルツルした素材の上着を着る

→家に入る前、服についた花粉を落としやすい



## 「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えること  
とで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な  
怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静  
さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒り  
の感情を弱められる

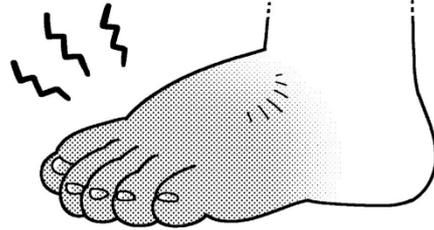
さむ 寒くなると ぶ 増える

# 冬の皮ふトラブル

## ひび・あかぎれ



## しもやけ



ひ 皮ふの表面の皮がさけて、ち 血がにじみます。 さむ 寒さで けっこう 血行が悪くなり、あか 赤くはれます。

## あかぎれ・しもやけを防ぐには

ぬれたままにしない

こまめに保湿クリームをぬる

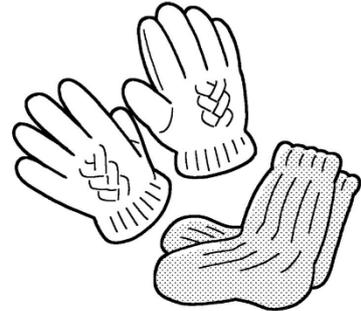
防寒具を着用する



みず け 水気は皮ふを冷やし、ひ 血 行を悪くするので、て 手洗い 後はすぐにふきましょう。



マッサージをするように ぬると、かんそうを防ぎ、 けっこう 血行もよくなります。



あつ 厚手の手ぶくろやくつ 下 で指や足などをあたた 温めて、おんど 急 な温度変化を防ぎましょう。

©少年写真新聞社2025

## 保護者各位

### \*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。