

ほけんだより 2月

令和7年1月31日
 東京都立青鳥特別支援学校
 校長 高橋 馨
 担当 高塩 美紀



2月2日は「節分」、2月3日は「立春」です。節分には季節を分けるという意味があり、節分の翌日から少しずつ春に近づいていきます。

しかし実際は気温が低く、空気も乾燥しています。身体が冷えたり、のどを痛めやすくなったりする時期です。体調を崩さないように生活リズムを整えて、元気に冬を乗り切りましょう。

2月の保健行事

日	曜日	行事	
27	木	健康相談 15時より 精神科校医の武田先生との相談です	御希望の方は2月14日（金）までに担任へお申し出ください。

※毎週水曜日は臨床心理士が来校しています。カウンセリングを希望される方はお知らせください。

★体重測定★

日	曜日	学年	日	曜日	学年	日	曜日	学年	日	曜日	学年
3日	月	職1年 職2年	3日	月	普3年	6日	木	普1年	12日	水	普2年
			5日	水		10日	月		14日	金	

保健関係の書類を返却します（1・2年生）

来年度に向けて確認をいたします。2月3日（月）に保健関係の書類を御家庭にお返ししますので、2月28日（金）までに更新をお願いいたします。通院などの都合で提出が遅くなる場合は、提出予定日を配布用封筒の表面に記入してください。

インフルエンザ・コロナウイルス・胃腸炎に注意

現在、東京都ではインフルエンザ警報が出ており、コロナウイルス感染症も少し増えています。青鳥特別支援学校では、おなかが痛くなって下痢をしたり、気持ち悪くなったり、ご飯が食べられなくなったり、熱が出たりする症状で欠席する人が多くなってきました。元気が出ない時は、無理をしないでゆっくり休んでください。病院でインフルエンザの検査をする場合、感染の初めはウイルス量が少ないため、検査結果が陰性になることがあります。熱があがり始めて半日程度たってから検査をすることをおすすめします。



冬も大切!! 水 分 補 給 水分補給は風邪やインフルエンザの予防にも大切

こまめに水分をとみましょう!!



のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます。



今年は早めの花粉症対策をおすすめします

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜についた時におこるアレルギー反応です。水っぽい鼻水や鼻づまりが続く、目がかゆくなったりゴロゴロしたり充血する、肌がかぶれる、何となく頭が重いなどの症状があります。目やにはそれほど多くありません。

今年の花粉飛散はいつもより早くなる見込みで、1月8日には東京都で花粉が飛び始めました。関東で花粉が多くなるのは、スギ花粉が2月中旬から、ヒノキ花粉が3月中旬からです。花粉の量は平均と比べて1.6倍となる予想で、去年の夏がとて暑かったことが影響しています。

花粉が飛び始める時期には、花粉が目や鼻に入らないようにすることが重要です。花粉が多い日は、マスクやゴーグルを使ったり、外に洗濯物や布団を干すことをやめたり、外から家に帰った時に玄関の外で上着や髪の花粉を払い落とすとよいでしょう。

洋服も毛系のセーターより綿やサラサラした布の方が花粉が付きにくいです。



眼科校医
林ゆうこ先生より

こんな日は花粉が多く飛びます



症状の重い人は、早めに病院で相談してください。薬の効き目には個人差がありますので、医師から処方された薬を服用することをおすすめします。

アレルギーの情報共有を。



知っておいてあげてね。
知っておいてもらおうね。

【花粉・食物アレルギー症候群】

花粉症になった場合、その花粉に関連した果物や野菜などを食べると、口の中のかゆみや違和感、唇のはれ、腹痛、嘔吐、下痢、じんましん、全身症状などを起こす食物アレルギーが現れることがあります。

ある年から急に症状が出ることもあるので、気になる症状がある場合は、病院に御相談ください。