



令和8年1月30日
東京都立青鳥特別支援学校
校長 高橋 馨
担当 遠藤 瑛理香

2月4日(水)は立春です。暦の上では季節が冬から春へと変わりますが、まだまだ寒い日は続きそうです。都内のインフルエンザの罹患患者数は、ピーク時と比べると減少していますが、油断せず、手洗いや換気などの感染症対策を心がけましょう。そしてこれからの季節は、花粉も心配です。今年は例年よりも花粉の飛散量が多くなる見込みのようです。花粉症の症状が重い人は、早めに受診することをお勧めします。

おぼ
覚えよう! やってみよう!

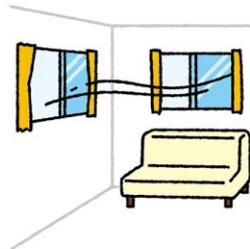
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いを。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

ほけんしつ 保健室からのお知らせ

保健関係の書類及び災害時用預かり薬の更新について(1、2年生)

来年度に向けて確認をいたします。2月2日(月)に保健関係の書類を御家庭に返却いたしますので、2月27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。

健康相談について(希望者のみ)

2月26日(木)に精神科校医による相談があります。希望する場合は2月13日(金)までに担任へお申し出ください。



花粉の季節がやってきます



「目のかゆみ」「くしゃみ」「喉のかゆみ」などの、辛い症状が出る花粉症ですが、花粉症の薬を飲む以外にも、花粉を体につけない・入れないことで花粉症の症状をなるべく抑えることが大切です。マスクをつけると鼻や喉から入る花粉を防いでくれます。マスクと顔の間に隙間ができないように着用し、外ではなるべくはずさないようにしましょう。また、ゴーグルや眼鏡を着用することで、目に花粉が入ることを防いでくれます。外出すると衣服に花粉がついてしまいます。なるべくつるつるした素材の衣服を選ぶと、花粉がつきにくいです。外出先から室内に入るときは衣服について花粉を払ってから入るようにしましょう。



よく眠るために

3学期が始まってから約1か月が経ちました。冬休み中に生活習慣が乱れて、学校が始まってからも夜更かしが続いてしまっている人もいるのではないのでしょうか。個人差はありますが、高校生は8～10時間の睡眠時間を確保することが推奨されています。眠ることで、体の疲れを回復させるだけでなく、学習した内容を定着させる働きや気持ちを落ち着かせる働きもあります。8～10時間の睡眠時間を確保していても、朝すっきり起きることができないときや、寝たのにだるさを感じる時は、ぐっすり眠れていないかもしれません。ぐっすり眠るために次のようなことに気をつけましょう。

- 寝る部屋は暗くする



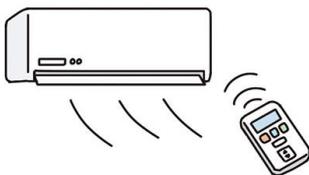
- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



- 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



- 寝る部屋の温度を調節する
(冬は19～22℃、夏は23～26℃ぐらい)



- 自分に合う寝具
(布団やまくら) を使う



- 着心地がいいパジャマを着る

