

# ほけんだより 2月

令和6年1月25日  
板野支援学校  
第1保健室

新しい年になって、1ヶ月がすぎました。寒い日が続いていますが、児童生徒のみなさんが、寒さに負けずに活発に活動している様子は、本当にたのしく感じます。毎日、保健室から応援しています。

感染症の流行にも気をつけながら、引き続き、毎日の健康観察と、感染予防の行動を続けていただきますようお願いいたします。

みんなの健康を守るには……

- ドアノブ
- つり革
- 手すり
- 便座
- トイレの水洗レバー
- 蛇口
- タッチパネル

たくさんの方が  
さわるものだよ

さわった後は  
石けんで手を洗い、  
ウイルスを落としましょう



## 2月は生活習慣病予防月間

生活習慣病とは、毎日の良くない生活習慣が原因となって起こる病気（がん、高血圧、糖尿病など）のことです。

生活習慣病を防ぐには、バランスのとれた食事、適度な運動、早寝早起きを心がけた睡眠に気をつけていきましょう。

生活習慣を見直そう

## 花粉症治療 いつからすればいい?



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

## 子どもの肌を守る 冬のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。

特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守るためにスキンケアをしましょう。



お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりには、ローションをぬって水分補給をした後、ワセリンで肌の表面に膜を作って保湿を心がけて。



加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう

### \* 2月の保健行事 \*

- 2日 体重測定
- 22日 生徒保健給食委員会（プリント配付）

\* 活動は、最後になります。

掲示に参加いただき、ありがとうございました。

