小倉北特別支援学校
保健室
令和６年２月

2月になりました。空気がかわいた状態が続いています。ウイルスやかぜに負けないように、うがい・手洗い・空気の入れかえなど自分でできる予防をおこないましょう。

また、ウイルスやかぜなどの感染症に負けない体づくりが大切になってきます。「早寝・早起き」「しっかり食べる」「適度な運動」この３つのポイントを守って、２月・３月を元気に過ごしましょう。

2月3日は…？

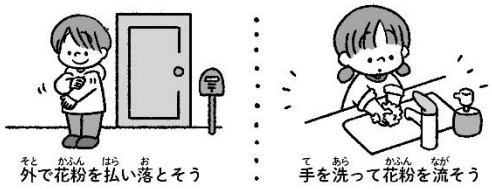
２月３日は節分です。節分とは、みんなが健康で幸せにくらせますようにという思いを込めて悪いものを追い出す日です。悪いものというのは目に見えない病気だったり、心の中にいる鬼です。例えば…『好き嫌い鬼』『お片付けしない鬼』『夜ふかし鬼』などです。みなさんの心には鬼がいるでしょうか？この機会に、自分の心の中にいる鬼を想像して豆まきをしてみてください。鬼を退治して、福を呼び込みましょう。「鬼は外！福は内！

花粉症が気になる季節がやってきました…

春に少しずつ近づき、日中暖かな日が増えるにつれて、鼻水ぐずぐず…目がしょぼしょぼして、つらいという人が増えてきます。

マスクやメガネで体の中に花粉が入らないよう防ぐ、家の中に花粉を持ち込まないよう、着ている服を払ってから家の中に入るなど工夫をしてみてください。

「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



保護者様へ保健室からのお願い

２月から少しずつ、鼻水や目のかゆみがあるお子さんが増えてくる傾向にあります。保健室には医薬品を置くことができないため、目薬はありません。目を洗うなど一時的に和らげるなどの応急処置になります。症状がひどい場合は、病院を受診していただき、お子様にあった薬の処方をしていただくようお願いいたします。また、学校で目薬を差す場合は飲み薬同様、お薬の説明書（お薬手帳）のコピーが必要となります。合わせて持たせていただくようお願いいたします。