



ほけんだより

2月号



令和5年2月10日
小池特別支援学校
保健室

気温が低く乾燥した日が続いています。暦の上では2月4日は立春で、春を迎える時期とされていますが、実際は1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。コロナウイルスやインフルエンザウイルス感染症もまだまだ流行しています。こまめな換気、手洗い、うがいをしっかり行い、感染予防に努めましょう。



コンコンッ! 咳のかぜ、ひいていませんか?

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、マスクを着用しましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がラクになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



こうとうぶ ねんせい やくぶつらんよう ぼうしきょうしつ
高等部3年生：薬物乱用防止教室をしました

薬物が体に及ぼす悪影響について学習しました。また、学校薬剤師の大石先生に瓶の中の発砲スチロールにシンナーをかけると溶けるという実験をしていただきました。実験を見た生徒たちは驚き、あらためて薬物の怖さを知りました。



体がボロボロになる。薬物はダメ、絶対に手をださない。



色々な色や形があるな。お菓子に似ているものもある。



シンナーをいれると一瞬で溶けます。