

ほけんだより

2月号

令和7年2月18日

小池特別支援学校

保健室

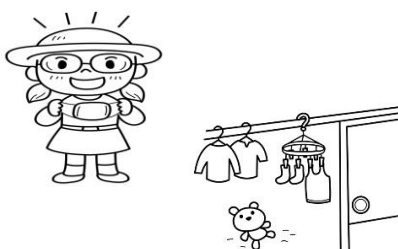
気温が低く乾燥した日が続いていますが、本校では、感染症の大きな流行もなく、子どもたちは元気に過ごしています。早寝・早起き・朝ごはん・外遊び・手洗いなどの規則正しい生活を続け、抵抗力を高めておきましょう。

花粉症の人に贈る

今シーズンの上手な過ごし方

からだの中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水で洗い流そうとします。これまで花粉症でなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。今年の春は、例年よりやや多めの花粉が飛ぶと予想されています。「花粉をつけない・落とす」「服薬」等、お子さまに合った方法でしっかり対策をしましょう。



つけない	落とす	服薬
 花粉のつきにくい素材の服を着る マスクをつける、メガネをかける 洗濯物は室内に干す	 外から帰ったら服を払う 手洗い・うがい・洗顔をする	 副作用と症状のバランスを考慮して、自分に合った薬を活用しましょう。早めに抗アレルギー薬の服薬を始めると症状を軽減できる場合があります

ねが お願い

てんかん・食物アレルギーのあるお子さまと学校での服薬があるお子さまには、来年度分の書類をお渡ししております。来年度に向けた準備のため、**提出期限を2月末まで**とさせていただきます。受診日の都合等で提出期限に間に合わない場合は、必ず学校までご連絡ください。