



ほけんだより



2月

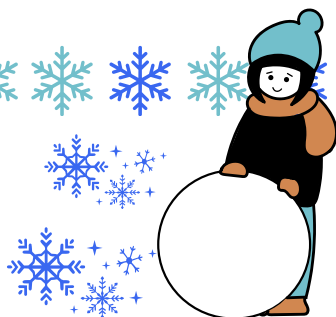


美浦特別支援学校
2026.2.2発行



2月4日は立春です。暦の上ではもう春になりますね。

まだまだ寒い日が続いているので、体感では春の訪れが遠いように感じますが、早い人は2月中に花粉症の症状が出てしまう人もいます。寒さ対策と花粉症対策をして、元気に冬を乗り越えましょう。



2月の保健目標

心身の健康に気を付けよう

冬は日照時間が短くなるため、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが減少すると言われています。その結果、元気が出にくくなったり、気持ちが落ち込みやすくなったりしてしまいます。

心も体も、元気に過ごすために、冬は以下のことを特に注意して生活してみましょう。



☆太陽光を浴びよう

外で元気に遊んだり、運動したりして、太陽の光を浴びるようにしましょう。くもりの日も有効です。

☆バランスよく食べよう

食べ物の中には、セロトニンを作るのを助けてくれるものがあります。バランスよく食べましょう。

☆規則正しい生活を使用

特に睡眠が大切です。寝る時間は遅くなっていませんか？十分な睡眠時間を確保しましょう。

花粉はどこから入ってくる？



こたえと対策

目

目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御！



鼻・口

息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚

皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。



.....花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く花粉症対策！



感染性胃腸炎にご用心！



冬はノロウイルスをはじめとする感染性胃腸炎が流行する時期でもあります。嘔吐や下痢などの症状が見られた場合には、その中に大量のウイルスが含まれる可能性が高いため、感染を予防するには適切な消毒が必要です。また、感染性胃腸炎は出席停止になりますので医療機関で診断された際には、学校にご連絡ください。

※消毒液は漂白作用、金属腐食作用があるため、衣服の脱色、金属製品の腐食にご注意ください。
また、お子さんの手の届かないところでご使用ください。

消毒液の作り方



水2Lに対して5%濃度の
次亜塩素酸ナトリウム溶液40mL
(ペットボトルキャップで8杯・
製品付属キャップで2杯程度)