



ひょうごけんりつ
兵庫県立
はんしんとくべつしえんがっこう
阪神特別支援学校
ほけんしつ
保健室
れいわ ねん がつごう
令和8年2月号

寒い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？2月4日は「立春」といい、暦の上で春が始まる日です。これから少しずつ気温が上がり、過ごしやすくなると思いますが、「睡眠を十分にとる」、「ご飯をしっかり食べる」などをして、これからも健康管理をしていきましょう。



花粉症 対策を始めよう

もうすぐ花粉症の季節が訪れます。花粉が体の中に入ると、鼻水やくしゃみ、涙が出る人が多いです。花粉症予防のためにも、マスクを着け、外から帰ったら手洗いやうがい忘れずに行いましょう。また、以下の点にも気を付けましょう。



★顔を洗いましょう★



★玄関で花粉を払い落そう★



★ツルツルした素材の服を着よう★

かゆくても目をこすならいで！



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。

