



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

さむ 寒い日が続いていますが、元気に過ごせていますか？ 2月4日は「立春」といい、暦の上で
はる 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
じゅうぶん 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。



か 花粉症 しょう たい 対策 さく はじめよう

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、涙が出ることが多いです。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を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らないで！

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い
ながしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハ
ンカチを目に当てる
と、かゆみが落ち着きます。