

# ほけんだより



ひょうごけんりつはんしんとくべつしえんがっこう  
兵庫県立阪神特別支援学校

れいわ ねんど がつ りんじごう  
令和2年度 3月（臨時号）

冬が終わり、少しずつ春らしい季節になってきました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症が流行し、色々な対策をしてきましたね。大変だったとは思いますが、自分の身体を守ることは、周りの家族の健康を守ることにつながりました。

2月中旬に予定されていた、学校保健安全委員会が今年は中止になりましたが、皆さんの取り組みを冊子にして、学校医・PTAの保護者の方に配布しました。

まだまだ気は抜けませんが、1年間頑張ってきたことを振り返ってみてください。

## どんな1年でしたか？

2020 今年度の生活が日常になる 2021

手洗いがこまめにしていねいにできた

手が洗えるようにいつでもハンカチを持つようにした

外出するときは、マスクをつけた

飛沫に気を付けてソーシャルディスタンスをとった

密になるような人がたくさんいるところへ行くことを控えた

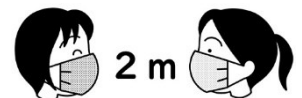
毎日体温をはかり、体調に気を付けた

早寝、早起きをして生活リズムを整えた

好き嫌いせずごはんを食べ、栄養をしっかりとった

運動をし、体力をつけた

ストレスをためないように、心の健康に気を付けた



思いやりの距離



# かふんしょう きせつ 花粉症の季節です



風邪かな?と思っていたら、花粉症の症状だったということがあります。特に2月中旬から5月頃に症状が出る人が増えます。症状が気になる人は、早めに耳鼻科に相談してみてください。



## かぜ かふんしょう ちが 風邪と花粉症の違い

|              |       |                               |
|--------------|-------|-------------------------------|
| つづけて出ない      | くしゃみ  | なんかい つづけて出る                   |
| ねばりけ、色あり     | はなみず  | とうめいでさらさら                     |
| ほとんどない       | 目の症状  | かゆみ、充血、涙がでる                   |
| 37度以上の発熱     | ねつ    | ほとんどない                        |
| たんきかん 短期間で治る | 発症の期間 | かふん と しゅうじょう 花粉が飛んでいる時期は症状がある |
| へんか 変化はない    | 天気    | は 晴れている日に症状がある                |



<花粉がよく飛ぶ注意の日>

- 晴れていて気温が高い日
- 前の日が雨の日
- 風が強い日



らく 服についた花粉を  
はらうのも効果的  
です

## ほけんしつ れんらく 保健室からの連絡

けんさ 検査へ行ったら



がっこうせいかつかんりしどうひょう  
学校生活管理指導表  
けいついかんりしどうひょう  
頸椎管理指導表  
ていしゅつ 提出してください。

- 春休みを利用して、早めに治療や検査を済ませましょう

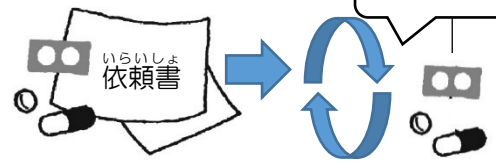
※学校から学校生活管理指導表、頸椎管理指導表を受け取った人は検査へ行かれましたら、担任を通じて保健室へ提出してください。

こうかん 交換します

- 学校に預かり薬がある人は、新しい薬を持ってきてください

学校に緊急薬や坐薬をお預かりしている方は、期限に限らず、交換のご準備をお願いします。  
「与薬依頼書」と「新しい薬」と引き換えに、今学校でお預かりしている薬をお返しします。

※卒業学年(小6、中3、高3)のお預かりしている薬は、卒業式当日にお返しします。



<保護者様>

本年度は、日々の健康観察をはじめ、感染症対策など多くのご協力いただきありがとうございます。今年度も残すところあと少しとなりましたが、引き続きよろしくお願いいたします。



りめん もごらん 裏面もご覧ください