

ほけんだより 青い空

令和8年2月2日
県立氷上特別支援学校
保健室

3学期が始まり、氷上特別支援学校ではインフルエンザの流行が落ち着いてきました。しかし、まだまだ寒い日が続き、空気も乾燥しているため気は抜けません。感染症予防の基本は規則正しい生活と手洗いです。早寝早起きを心掛け、毎日清潔なハンカチを持って登校するようにしましょう。体調管理をしっかり行って残りの3学期を元気に過ごしましょう。



笑顔の力で心も身体も元気に!

ニコニコの語呂にちなんで毎年2月5日は、「笑顔の日」です。笑顔でいることは、気持ちが明るくなるだけではなく心身に様々な良い影響をもたらします。



笑顔は心身を元気にして、みなさんの近くにいる人も一緒に笑顔にすることができます。作り笑いでも効果はあるので、落ち込んでいる時こそ笑顔を心掛けて心身の健康を維持しましょう。



花粉症の季節になりました！

花粉症とは、春頃になるとスギなどの花粉が飛び始め、その花粉が原因で起こるアレルギー反応のことです。花粉が私たちの身体に侵入した時、身体から花粉を追い出そうとして鼻水やくしゃみ、目のかゆみが出現します。



みなさんができる対策とは？！



帽子・マスク・メガネをする

ツルツルした素材がおすすめ！



手洗い・うがいをする



せんがん 洗顔をする



家に入る前に花粉を払い落とす

花粉症と風邪のちがい



花粉症

透明でさらさらしている

強いかゆみがある

ほとんどない、あっても微熱

晴れの日や風の強い日に悪化する



鼻水

目

発熱

天気



風邪

ねばねばしていることが多い

かゆみはない

微熱や高熱がつづく

天気は関係なく症状が出る