



宮城県立
古川支援学校
保健室
令和6年2月2日

2・3月の保健目標

小・中：窓を開けて空気を入れかえよう

高：窓を開けて換気をしよう



まだまだ寒い日は続きますが、そろそろ花粉が飛び

始める時期です。

花粉症のつらさを和らげるには、症状が出る本人

の対策だけでなく、周りの人の協力も効果的です。

花粉症の主な症状

- ・サラサラとした透明な鼻水
- ・頻回のくしゃみ
- ・目や皮膚のかゆみ など

風邪とは異なる点

・花粉症単独では発熱しない

(※粘膜が弱るため、ウイルス感染はしやすくなる)

・鼻のむずむず、目のかゆみは花粉症特有

みんなでこんな対策をしてみよう！

花粉症の症状がある人は…



ぼうしやマスク、めがねをかけ

花粉が入るのを防ごう



外から帰ったら顔を洗い、

ついた花粉を落とそう

症状がない人も…



服についた花粉を玄関の前で

はらってから中に入ろう

子どもの肌を守る 冬のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。

特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守る

ためにスキンケアをしましょう。



お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作

って保湿を心がけて。



加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう

※しもやけにならないように、こんなことに気をつけよう※

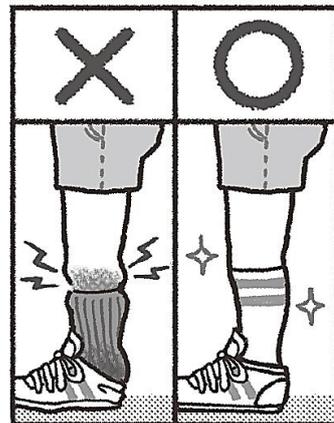


手を洗った後ハンカチでふく

ぬれたまま寒い所にいると危険!



ぬれた衣服は着がえる



しめつけの少ない衣服を選ぶ



心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

たとえば、

好き嫌いの鬼

忘れ物鬼

夜ふかし鬼

いじわる鬼

なまけもの鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。

この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

