

ほけんだより 2月

那須特別支援学校
保健室
R6.2.2

2月4日は「立春」の日です。春の始まりとされる日であり、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。しかし、まだまだ寒さが厳しい日々が続きます。気温が下がり空気が乾燥していると、ウイルスが活発になり、感染症が流行しやすくなります。換気だけでなく加湿や、手洗い・うがい、睡眠や食事など規則正しい生活を心がけ、2月も元気に過ごしましょう！



インフルエンザ感染者数 (1/25 時点)

栃木県内:1807人
那須塩原市:172人
大田原市:29人
矢板市:52人
那須町:21人

新型コロナ・インフルエンザ感染者数が増えています！

学校内でも、新型コロナに感染する児童生徒が増えてきています。学校医のさいとうクリニック 齋藤先生より、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザB型も増えてきているとのお話がありました。引き続き感染症対策とお子様の健康観察への御協力をお願いいたします。

新型コロナ感染者数 (1/25 時点)

栃木県内:1320人
那須塩原市:139人
大田原市:72人
矢板市:42人
那須町:13人

- ・インフルエンザB型の特徴
→A型に比べて、熱が上がりにくく緩やか、下痢や腹痛など消化器症状が出る傾向あり
- ・新型コロナウイルス(JN 1株)の症状
→発熱または悪寒、だるさ、筋肉痛、頭痛、味覚・嗅覚障害、かぜ症状、下痢嘔吐など

※栃木県内小中高

連絡事項

～けんこうのきろく配付します～

小学部・中学部・高等部 2/13に配付し、2/16に回収します。
寄宿舎 2/9に配布し、2/13または2/19に回収します。
※中学部3年生・高等部3年生につきましては、回収しませんので、お子様の成長の記録として、ご家庭で保管してください。

覚えよう!! やってみよう!! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも! 部屋の空気が汚れる前に

花粉症

季節がやってきました



2024年の花粉が飛ぶ量は、2023年に比べると飛ぶ量は少ないようですが、例年と比べると平均並みもしくはやや多いそうです。また、スギ花粉のピークは2月下旬から1ヶ月ほどかかるそうです。花粉症だとわかっている人は、ピークを迎える前に花粉症対策をしましょう。

【花粉症対策】



帽子・マスク・メガネ
をする



天気予報で花粉の
量をチェックする



手洗い・うがいを
する



家に入る前によくは
たいて花粉を落とす

飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、
もち込まないなどの
対策にプラスして
取り入れてみても
いいですね



あなたも温めて、冷まして...

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころの《ウォームアップ》をしていますか?逆に、みなさんがイライラしたりムツツしたりすることがあったら?そんなときは、こころの《クールダウン》が大切。深呼吸する、その場を離れるなどしましょう。運動するときは《ウォームアップ》や《クールダウン》が必要ですが、こころにも大切です。

