



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

※栃木県内小中高

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。

・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

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。

寄宿舎生 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



免疫カアップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って

体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



心の鬼を追ひ払おう

2月3日は節分

です。病気や災難、邪気の家から出るように「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。

例えば、

好き嫌いの鬼

いじわる鬼

忘れ物鬼

なまけもの鬼

夜ふかし鬼

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。



花粉症の季節がやってきました



「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



外で花粉を払い落とそう



手を洗って花粉を流そう

おぼえておこう

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか?

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまいます。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

- ティッシュで片方の鼻を押さえる
- 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に何度か繰り返す

