

ほけんだより 2月

れいわ ねん がつ
令和6年2月

ぐんまけんりつたてばやしこうとうとくべつしえんがっこう
群馬県立館林高等特別支援学校



ほけんもくひょう いしき がっこうせいかつ おく 保健目標を意識して、学校生活を送ろう！

がつき ほけんもくひょう かんせんしやう き つ ふうく ちやうせつ
3学期の保健目標は、「感染症に気を付けよう」「服の調節をしよう」です。ふゆ お かんせんしやう りやうこう つづ どうげこうじ
冬に起こりやすい感染症は、流行が続いています。登下校時、
ひ かぜ つよ ひ からだ ひ きほんてき せいかつしやうかん
くもりの日、風の強い日は、体がとても冷えます。基本的な生活習慣と
さむ たいさく ひ つづ おこな
寒さ対策を引き続きしっかり行っていきましょう😊



えいよう
しっかり栄養



てあら
しっかり手洗い、うがい



すいみん
しっかり睡眠



あせ
しっかり汗のしまつ



かふんしーずん れいねん はや すたーと みこ 花粉シーズンは例年より早いスタートとなる見込みです

にほんきしやうきやうかい がつ にち ねんはる かふん と かた かん よそく ほつびやう
日本気象協会は、1月18日に2024年春の花粉の飛び方に関する予測を発表しました。

○スギ花粉が飛び始める時期

がつき かごろ
2月8日頃

○花粉のピーク

すぎ がつき かごろ がつき にちごろ
・スギ・・・2月20日頃～3月30日頃

ひのき がつき かごろ がつき かごろ
・ヒノキ・・・3月10日頃～4月20日頃

○花粉の飛ぶ量

れいねん くら おな
・例年と比べて・・・同じくらい ☆

さくねん くら すく
・昨年と比べて・・・少ない ☆

ぐんまけん じやうほう
※群馬県の情報です



花粉症の症状をおさえるポイント

かふん からだ い
『花粉を体につけない・入れない』

《 基本のアイテム 》

- ・マスク
- ・メガネ・ゴーグル
- ・帽子
- ・コート



そと かふん はら お かつない はい
外で花粉を払い落としてから、室内に入り
りましょう。また、手を洗って、花粉を
あら なが
洗い流しましょう。

のろういるす おほ ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと

この冬、館林地区における感染性胃腸炎の報告数は、高い状況が続いています。主な症状は、吐きけ、おう吐、げり、発熱、腹痛です。症状は24~48時間くらい続きます。

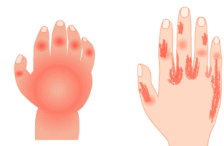
<p>予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切。</p> 	<p>手洗いは食事の前、トイレの後には特に念入りに。</p> 	<p>感染したら安静にして休む。げりやおう吐の後には水分補給を。</p> 
<p>回復後も2週間程度、便などにウイルスが出るので、しっかり手洗い。</p> 	<p>教室などでおう吐があったら、すぐに先生に連絡。</p> 	<p>汚染された貝などからも感染。十分火の通ったものを食べる。</p> 

「しもやけ」になっていませんか？

しもやけは、冬に水や氷などの冷たい刺激によって皮ふの血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。冬の始めと終わり、一日の寒暖差が激しい時になりやすいです。



- ▶ 手袋や厚いくつ下で予防する。
- ▶ 手足がぬれた時、乾いたタオルなどですぐに水分を拭き取る。
- ▶ お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める。(熱めのお湯はよくない)
- ▶ お風呂上りにマッサージをして、血行をよくする。
- ▶ ハンドクリームなどを塗って保湿する。



2月の体重測定

1日(木)に行います。今回は体重のみを測定します。測定が終わったら、「体重のグラフ」でお知らせします。

