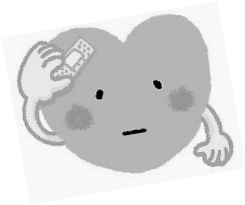
ほけんだより 2月

R5.2.3 福井南特別支援学校 保健室

お正月はついこの前だったはずですが、もう2月になりました。心も体も元気に3月を迎えられるよう、感染症対策と規則正しい生活を続けていきましょう！

2月の保健目標　健康な心をつくろう

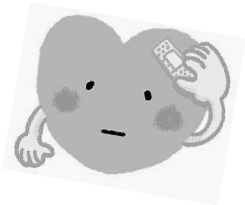
ストレス解消、「3つのR」を知ろう！



ストレスは、色々なことによって心と体に負担がかかった状態のこと！

ストレスがたまっていると、お腹を下したりもやもやしたり…症状が現れることがあります。

そんなストレス解消の基本の「3つのR」は、「**Rest**」「**Recreation**」「**Relax**」！



「Rest」…休息

早寝早起きなどの規則正しい生活はストレスをためないことにも有効！

「Recreation」…趣味

適度な運動や趣味に打ち込むことで心も体もスッキリ！

「Relax」…くつろぐ

ストレスがたまると体に力が入りがち。ストレッチや音楽が効果的！

2月の保健行事

1(水)～9(木)	体重測定	：	各学部
7(火)	内科相談②	：	希望者
17(金)	歯科指導	：	高等部３年生
27(月)～28(火)	体重測定（3月分）	：	高等部３年生

花粉症の季節です

目のかゆみ

連続して出るくしゃみ

サラサラとした鼻水と鼻づまり

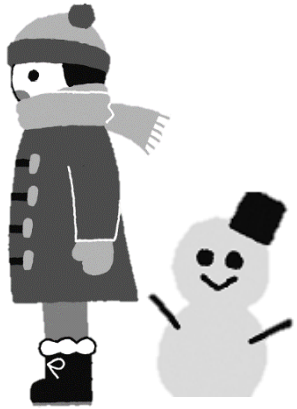
症状がひどくなる前に、早めに受診しましょう。

おうちの方へ

路面着雪・凍結時の歩行について

日ごろから本校の保健活動に御協力くださりありがとうございます。
例年１、２月は寒さがピークに達し、積雪や道路の凍結により歩行に注意を払わなければならない場面が多くなります。積雪・凍結が見られる日の外出時に、お子様とぜひ確認していただきたいポイントをまとめました。

- 石畳やタイル、マンホール、横断歩道などは特に滑りやすい。
- ポケットに手を入れたまま歩行せず、手袋を着用する。
- 小さな歩幅で、靴の裏全体を路面に付けてゆっくり歩行する。
- 雪や氷が残っている時は長靴、雪用ブーツなどの滑りにくく水に強い履物を着用する。



雪道や凍結時の転倒では滑ったことにより勢いが付きやすく、転倒による衝撃が大きくなります。転倒による怪我を減らすためにも、御家庭でも御指導をお願いいたします。