ほけんだより 2月

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！

R6.2.2 福井南特別支援学校 保健室

イライラ、モヤモヤ…あなたの解消法は？

▲ イライラ・モヤモヤした時、皆は上手に解消できているでしょうか？
イライラ・モヤモヤの解消法をいくつか持っているといいですね。
まだ解消法を見つけられていない人は、探してみましょう。

2月の保健目標　健康な心をつくろう

♥心の温度計♥

あなたの今の心の温度は、どのくらい？

● 今日（2／　　）の心の温度はどのくらい？

：下の顔に○をつけてみよう！

2月の保健行事

1(木)～8(木)	体重測定	： 各学部
7(火)	内科相談②	： 希望者
16(金)	歯科指導	： 高等部３年生
20(火)	心のケア相談	： 希望者
26(月)～29(木)	体重測定（3月分）	： 高等部2、3年生

おうちの方へ

皮膚の健康について

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。

寒い日が続き、乾燥やしもやけが気になる季節になりました。本校でもこれらの皮膚トラブルで来室する児童生徒が増えてきたように思います。今回は、保健室でお子様にお伝えしている皮膚のケアについて御紹介します。

乾燥肌

- 手洗い、入浴後は水分をしっかり拭き取る。
- 乾燥が気になる部分に保湿剤を使用する。

しもやけ

- 手袋・靴下で手足を冷やさないようにする。
- お風呂にゆっくり浸かり体を温める。

御家庭でも、皮膚トラブルが見られた際には、御家庭でも手当てをしていただきますようお願いします。

ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと

1 ノロウイルスは、感染すると○○○がしたり、お腹が痛くなるよ。

2 予防は、○○○○が基本。○○○の前と○○○の後は念入りに！

3 感染したら、安静にして休もう。下痢や吐いた後は○○○○補給しよう！

4 回復後も2週間程度、ウイルスは便の中に隠れているよ！トイレの後も、○○○○を使ってていねいに手洗いをしよう！

答え… ①はきけ　②てあらい、ごはん、といれ　③すいぶん　④せっけん