

ほけんだより 2月

令和8年2月 25日発行
虹の原特別支援学校
高等部対馬分教室

2月に入り、分教室内でインフルエンザの感染が広がってきています。対馬市内でもインフルエンザの流行警報が継続中です。冷たい水に触れるのはつらいかもしれませんが、こまめな手洗い・うがいをして、引き続き感染症対策を心掛けましょう。これからだんだんと暖かくなっていきますが、「寒の戻り」には十分に気を付けてください。



がつほけんもくひょう
2月保健目標

こころ からだ けんこう かんが
心と体の健康を考えよう



元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



私が元気を出したいときは、掃除をしたり歩いたりしてできるだけ体を動かします。掃除をして部屋がピカピカになるとうれしくなります。運動した後は体がとってもスッキリします！自分の心と体の健康を守るのは、自分自身です。いつも頑張っているみなさん、もっと自分を大切にして「頑張っている自分、えらいぞ〜！」と小さなことでも口に出してほめてあげてください。



心のこと、体のこと、 何でも相談に乗ります！



こころ や からだ の健康について気になることはありませんか。悩みや気が掛かりなことがあって誰かに話したいと思ったら保健室に来てください。いつでもお待ちしております♡



自分のペースでOK



2月5日は笑顔の日!

人を笑顔にする算数

(たすけあって)



おもいやり算数で
やさしい生活を

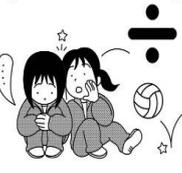
(ひきうけて)



(声をかけあって)



(いたわって)



口角アップで



気分もアップ!

学校保健委員会

2月5日(木)に学校保健委員会を行いました。今年度の健康診断結果や保健室利用状況、学校保健活動などを報告しました。本分教室の健康課題は「歯・口腔」「肥満傾向」です。先生方からそれぞれ指導助言をいただきました。

学校医 古藤先生より...

- ・3食必ず食べる。
- ・3食+1間食はOK。
- ・便秘の人は...

朝起きたらコップ1杯の水を飲む。

体重×30mlの水を飲む。

例) 体重が50kgの場合...

1500ml (50kg×30ml)



学校歯科医 高森先生より...

歯科検診結果の経過観察欄の「歯垢」に〇がついている人は日々のブラッシングで改善することができる。丁寧な歯磨きを継続して行うことが大切。

それ、かぜじゃなくて
花粉症かも!?

充血する



熱はない
(あっても微熱)

連続して出る

花粉の
飛散時期
である

間もなく花粉シーズンに入ります!

<2026年春の花粉情報>

- ・2月上旬に九州から関東の一部でスギ花粉飛散開始。
- ・スギ花粉のピークは、早い所で2月下旬から。ヒノキ花粉は、3月から4月上旬。
- ・花粉の飛散量は、西日本では例年並み。
- ・強い風が吹く日や、急に暖かくなる日には、花粉の飛散が極めて多い。
(参考: 日本気象協会)

花粉症の症状を抑えるポイントは、とにかく「花粉を体に付けない・入れない」ことです。マスクやメガネなどの対策グッズを活用してみることをおすすめします。

マスク



ぼうし



メガネ(ゴーグル)



コート

