

平成31年2月6日 東大阪支援学校

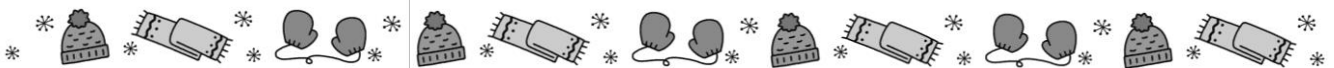
## 2月の保健行事

日程	行事	対象者	日程	行事	対象者
5日(火)	体重測定	小学部・生活課程1年	12日(火)	体重測定	欠席者
				眼科健康相談	希望者
6日(水)	体重測定	中学部	14日(木)	内科健康相談	希望者
7日(木)	体重測定	普通課程・生活課程3年	25日(月)	体重測定(3月分)	高等部3年
8日(金)	体重測定	生活課程2年	26日(火)	体重測定(3月分)	小学部6年・中学部3年

## 3月の健康相談のお知らせ

お子様の健康について、気になることがありましたら、ぜひこの機会にご相談ください。  
希望される方は、担任を通じて保健室にご連絡ください。

相談名	校医	日程	相談事例
こころの健康相談	塚本先生(精神科校医)	3/4(月)	・心に関すること全般



## 2月20日はアレルギーの日です

2月20日は「アレルギーの日」(17~23日はアレルギー週間)です。アレルギーとは、私たちの体に本来備わっている防御機能「免疫」が、入ってきた異物に対して過敏に働くことで、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。

食物アレルギーのほか花粉症、金属によるかぶれなどもアレルギーの一種です。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって全く違います。また、以前は平気だったものに対して突然アレルギー反応が出ることもあります。何かを触る・食べるなど特定の行動をとったときに「咳」「くしゃみ」「痛み」「かゆみ」「赤く腫れる」などの症状がみられる場合は、早めに受診されることをおすすめします。





# ほけんだより 2月

平成31年2月6日 東大阪支援学校

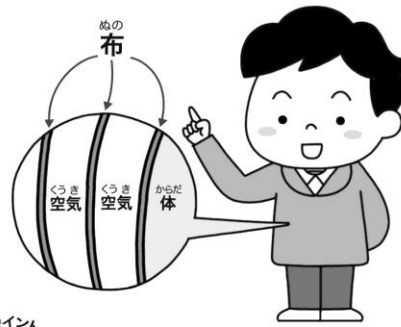
## 寒さをふせぐ服装の工夫

3つの首をあたためる



ポイント マフラー・手ぶくる・くつ下などの小物をうまく使う。

上手な重ね着をする



ポイント はだぎ肌着→シャツ→セーターのように重ね、空気の層をつくる。

## かせ・インフルエンザを予防しよう！



## シーズン到来！花粉症 予防対策



花粉 非常に多い  
テレビの花粉情報を  
毎日チェックする。



外出時にはマスクや  
メガネで花粉を防ぐ。



密閉した部屋には  
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は  
病院を受診してみる。

こんな日は 花粉日和



よく晴れた日 風が強い日 雨のあがった後