

ほけんだより



おおさかふりつ
大阪府立
さかいちょうかくしえんがっこう
堺聴覚支援学校
ほけんしつ
保健室
れいわ ねん がつ
令和8年2月

3学期が始まって1ヶ月が経ちました。まとめの時期でいそがしかったり、寒

い日が続いたりして、心と体のバランスが崩れていませんか？いつもより早く

寝るようにする、湯船にゆっくり入る、など体調管理を心がけましょう。



2月の予定

ひ日にち	ぎょうじ行事	じかん時間など	う受けるひと	じゅんび準備・注意等
3日(火)	たいじゅうそくてい体重測定	こぜんちゅう午前中	しょうがくぶ小学部4~6年	たいそうふく体操服
4日(水)	たいじゅうそくてい体重測定	こぜんちゅう午前中	しょうがくぶ小学部1~3年	たいそうふく体操服
6日(金)	たいじゅうそくてい体重測定	こぜんちゅう午前中	ようち部幼稚部	ちやくだつ着脱しやすい服

でかけるときの対策

花粉の飛散予報を
チェックする

ぼうし・マスク・
メガネで防ぐ

ツルツルした
素材の服を着る



かゆくても目をこすらないで！

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまう
という人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

- * 目が傷ついて、
ばい菌などが入りやすくなる
- * かゆみをひきおこす物質が
出て、もっとかゆくなる など

自がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出
て、かゆみの原因をあらい
ながしてくれます。

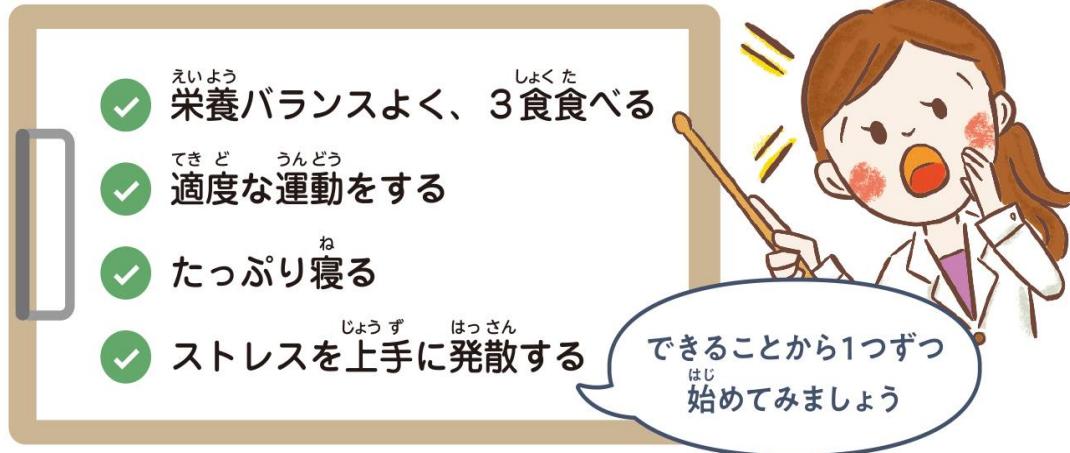
- 目を冷やす
ぬらしたハ
ンカチを目に当ててみると、
かゆみが落ち着きます。

たとえば…

生活習慣病

大人だけじゃない！

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまふことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。



気持ちよく寝るコツ

寒い日に

寝る前

布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。

湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき

部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。
加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。

汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。