

ほけんだより 2月

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

日にち	ぎょうじ 行事	じかん 時間など	うける人 受ける人	じゅんび ちゅういとう 準備・注意等
3日(火)	たいじゅうそくてい 体重測定	ごぜんちゅう 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	ごぜんちゅう 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	ごぜんちゅう 午前中	ようちぶ 幼稚園	ちゃくだつ 着脱しやすい服

でかけるときの対策

かふん ひさんよほう
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!



かふん 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

目がかゆいとき、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わながしてくれます。
- 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（せい かつしゅうかんびょう）という、大人（おとな）の病気（びょうき）と思（おも）いがち（がち）ですが、子（こ）どもでもなる可能性（かのうせい）があります。また、今（いま）は発症（はっしょう）していなくても大人（おとな）にな（な）ってから（か）も今（いま）の生活（せい かつしゅうかんびょう）を続（つづ）けていると、生活習慣病（せい かつしゅうかんびょう）にな（な）ってしまうこと（こと）も。今（いま）のう（う）ち（ち）から毎（まい）日（にち）の生活（せい かつしゅうかんびょう）を見直（みなお）していきま（い）しょう。

- ✓ 栄養（えいよう）バランスよく、3食（しよく た）食（く）べる
- ✓ 適度（てき ど）な運動（うんどう）をする
- ✓ たっぷり寝（ね）る
- ✓ ストレス（じようず）を上手（はっさん）に発散（はさん）する

でき（でき）ること（こと）から1つ（ひとつ）ず（ず）つ（つ）始（はじ）めて（めて）み（み）ま（ま）しょう（しょう）



気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団（ふとん）を温（あた）める

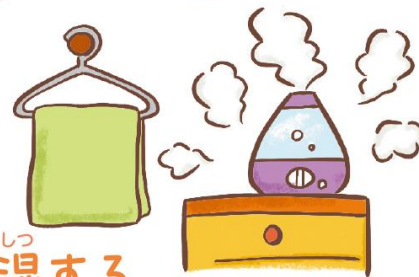
布団乾燥機（ふとんかんそうき）や湯たんぽ（あたた）などで温（あた）めてお（お）け（け）ば、冷（つめ）たい布団（ふとん）に入（はい）ら（ら）な（な）く（く）て（て）い（い）い（い）よ（よ）。



湯船（ゆふね）につかる

体温（たいおん）が下（さ）が（が）る（る）と（と）きに眠（ねむ）く（く）な（な）る（る）の（の）で、湯船（ゆふね）につか（つ）か（か）って（て）体（たい）温（おん）を（を）上（あ）げ（げ）よう（よう）。

寝るとき



部屋（へや）を加（か）湿（しつ）する

空（くう）気（き）が乾（かん）燥（そう）する（する）と（と）風（かぜ）邪（じゃ）を（を）ひ（ひ）き（き）や（や）す（す）く（く）な（な）る（る）よ（よ）。加（か）湿（しつ）器（き）や濡（ぬ）れ（れ）タ（タ）オル（オル）で（で）部（へ）屋（や）を（を）加（か）湿（しつ）し（し）よう（よう）。



汗（あせ）を（を）吸（す）う（う）素（そ）材（ざい）の（の）服（ふく）を（を）着（き）る（る）

寝（ね）て（て）い（い）る（る）間（あいだ）に（に）は（は）汗（あせ）を（を）た（た）く（く）さ（さ）ん（ん）か（か）く（く）の（の）で、汗（あせ）を（を）吸（す）う（う）綿（めん）な（な）の（の）素（そ）材（ざい）の（の）服（ふく）を（を）着（き）て（て）寝（ね）よう（よう）。