

ほけんだより



名古屋市立西特別支援学校

保健指導部 2月号

令和6年2月1日

暦の上では「立春」で春を迎えるところですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなると言われています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上に防寒対策をしっかりとしましょう。また、気温が低い状態はウイルスにとって好ましい環境です。手洗い・うがいや換気など引き続き感染症予防をしましょう。



今月の保健行事

<体重測定>



保健目標: 姿勢を正しくしましょう!

16日(金) 高等部3年

26日(月) 高等部1年

19日(月) 小学部1~3年・たんぽぽ

28日(水) 小学部4~6年

20日(火) 中学部1~3年・ひまわり

29日(木) 高等部2年

すわ 座ったとき、あなたの姿勢は？



そっくり返る
腰・首・肩に大きな負担
がかかります!



ほおづえをつく
背中が丸まったり、
歯並びや噛み合わせが
悪くなります!

正しい姿勢のポイント

目とノートの間を30cmはなす

足を床に
ぴったりとつける



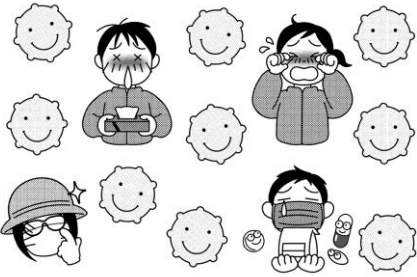
背すじをのばす

イスに深く腰かける

よい姿勢は集中力アップにもつながります!
授業中や家で勉強するときに、気を付けて
みよう!

～おうちの方へ～

花粉の季節です。準備はOK?



○晴れた日 ○空気がかわいている日 ○気温が高い日

○風が強い日 ○雨が降った日の次の日

これらの日は花粉が飛びやすいです。花粉の症状を抑えるポイントとして、まずは花粉を体に「つけない」、また体内に「入れない」ことを徹底しましょう。花粉症対策の基本をおさらいします。



① マスク

いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。



② メガネ(ゴーグル)

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的です。



③ 帽子

常に外に出ている頭(髪)には花粉がつきやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。

また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。



④ 手洗い・うがい

手洗い、うがいはかぜやインフルエンザだけでなく、花粉症にも効果的です。特に手洗いは鼻や目に触れる前後にも行うようにしましょう。また、洗顔や鼻うがいも帰宅時に合わせて行くと、より花粉を洗い流すことができます。

体の乾燥対策をしましょう



部屋の湿度は

40～60%が快適!

この時期になると、寒さや空気の乾燥が原因で、児童・生徒の手にあかぎれがよく見受けられます。湿度が下がる冬は、体の中にある粘膜も乾燥し、ウイルスなどを捕まえて外に出す「線毛」という部分の働きが弱まります。すると、ウイルスをつかまえにくくなり、感染症にもかかりやすいのです。

体の外側のあかぎれなどには保湿クリームを、体の内側の乾燥対策はこまめに水分補給をすることや部屋の湿度を保つことが効果的です。