

ほけんだより 2月

平成31年 2月 1日
都立白鷺特別支援学校
校長 堀江 浩子
(作成者 堀内 美鈴)

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
かぜやインフルエンザによる欠席者も続いています。これから
年度末に向けて、卒業式等の行事も控えています。引き続き、
体調管理を心がけましょう。



◆◆ 2月の保健行事 ◆◆

8日 (木) 学校保健委員会
15日 (木) 健康相談 (希望者)

今年度最後の精神科健康相談です。
相談を希望される場合は、担任を通して保健室までお申し出ください。

※1、2年生の保護者の方へ※

●次年度に向けての保健関係書類について

今月中旬以降、現在保健室でお預かりしている保健関係書類等を各御家庭に返却いたします。お手元に届きましたら、提出の御準備をお願いいたします。締切日等の詳細は、後日配布いたします資料をお読みください。

受診の都合等で書類が早く必要な場合は、担任を通して保健室まで御連絡ください。

〈配布予定の保健書類〉

- | | |
|---------------------------|-----------|
| ① 保健調査 | (1、2年生全員) |
| ② 心臓検診調査票 | (1、2年生全員) |
| ③ 主治医意見書 | (該当者のみ) |
| ④ 災害時用・緊急時用預かり薬の学校保管依頼書 | (該当者のみ) |
| ⑤ 学校生活管理指導表 (心臓・腎臓・アレルギー) | (該当者のみ) |



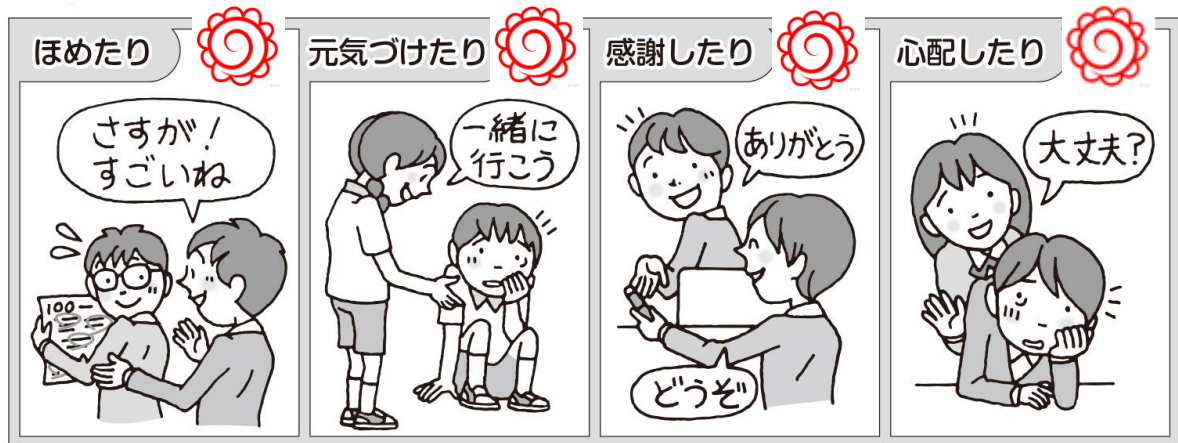
2月の目標 ↑ 心の健康を考えよう

●「あつたか言葉」と「チクチク言葉」

この2つの言葉を聞いたことがありますか？「あつたか言葉」は言われて嬉しい、気持ちが温かくなる言葉のことです。反対に「チクチク言葉」は言われて悲しい、嫌な気持ちになる言葉です。

よく考えずに言った言葉や冗談のつもりで言った言葉が、時に相手の心を傷つけてしまうことがあります。「自分がこう言ったら、相手はどんな気持ちになるかな？」——。ちょっと立ち止まって相手の気持ちを想像してみましょう。そうすれば、「あつたか言葉」が増えていくことでしょう。

使い方次第で、言葉は相手の心を温めたり、元気にしたりする大きな力があります。



他にはどんな「あつたか言葉」がありますか？



●インフルエンザ予防の新(?)常識!

インフルエンザ予防といえば、手洗い、換気、人混みを避ける、規則正しい生活等がありますね。実はそれ以外にも、みなさんが普段やっているこんな身近な習慣もインフルエンザ予防になります。

★歯みがき★

歯みがきをしないで口の中が不潔だと、インフルエンザウイルスが増えやすくなると言われています。歯みがきをするのとしないのでは、インフルエンザの発症に10倍の差があるというデータもあるそうです。

歯みがきで口の中を清潔に保ち、むし歯だけでなくインフルエンザも予防しましょう。



★水分補給★

喉にある細かい毛(線毛)といひます)は、インフルエンザウイルスを外に押し出す働きがあります。喉が乾燥すると、線毛の活動が低下してしまいます。

暑い夏だけでなく、冬もこまめに水分補給をして喉をうるおし、喉の乾燥を防ぎましょう。

