

ほけんだより



郡上特別支援学校 保健室
令和7年2月20日
文責：池田麻美

2月の保健目標

心の健康について
考えよう



立春が過ぎ、暦の上ではすでに春を迎えました。まだまだ寒い日はありますが、少しずつ日差しが明るくなり、日も長くなってきました。土の中では草花が芽吹く準備を始め、花を咲かせる時期に向けて力をたくわえています。みなさんも春に元気な一歩を踏み出せるよう、心と体の準備をしておきましょう！



花粉症対策を始めよう！



花粉のシーズンがやってきました。すでに症状が出始めている人もいないのでしょうか。少しでも症状を軽減させることができるように、できることから対策を始めましょう。

マスク、帽子、メガネを着用

頭や顔に花粉が付きにくくなり、症状が悪化するのを防ぎます。



ツルツルした素材の服を選ぶ

ポリエステル素材がオススメです！



玄関で花粉をはらい落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしましょう。



手洗い・うがい



花粉を洗い流してスッキリ！

顔を洗う



外出後は顔を洗って花粉を落とそう。症状の軽減につながります。

花粉の量をチェックする



TV やネットで事前に調べて対策の参考にしましょう。



どちらの言葉をたくさん使っていますか？



悲しい言葉

ださい あっち行け どうアもい
キライ バカ

うれしい言葉

ありがとう スキ 手伝うよ
大丈夫？ おめでとう

誰かに「悲しい言葉」を言われて辛くなったり、「うれしい言葉」で元気になったりしたことはありませんか？言葉には、相手の気持ちを変える大きな力があります。

傷つくようなことをふざけて言ってしまうことや、気持ちのままに言ってしまうこともあるかもしれません。どんなに仲が良くても、笑っていても、心は傷ついていることもあります。相手の気持ちになって考え、気持ちが明るくなるような言葉を選んでみましょう。

友だちを大切に



歯科指導に取り組んでいます！

<小学部>



奥歯までしっかり
みがけるよ！



<中学部>



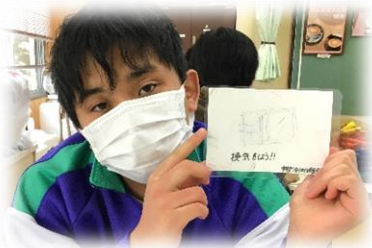
汚れが残りやすい部分を
知ることができたよ！



委員会で掲示物を作りました！

<高等部>

学校活性化委員会で、校内環境のミニポスターを作成しました。校内の窓や扉、空気清浄機などに貼ってあります。



寒い日に 気持ちよく寝るコツ



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽで温めておく。



部屋を加湿する

空気が乾燥しないように、加湿器や濡れタオルを置いておく。



湯船につかる

体温が下がる時に眠くなるので、湯船につかって体温を上げておく。