

ほけんだより 2月

2026. 2. 2
石川県立錦城特別支援学校
保健室

2月4日は「立春」といい、暦の上では春になります。暖かい春の日差しが待ち遠しいですが、まだまだ寒い日は続きそうですね。今シーズンはインフルエンザの流行開始が早かったため、石川県内の流行状況も一時からすると落ち着いてはいますが、まだ注意が必要です。引き続き感染予防を行いながら、寒さに負けずに過ごしていきましょう。



心の健康をかんがえよう

毎日過ごしていく中で、「心が疲れたな」、「イライラするな」、「ストレスが溜まっているな」などと感じることはありませんか。これらは、誰にでもある普通のことです。心の不調を感じたときは無理をせず、次のようなことを取り入れてみてください。

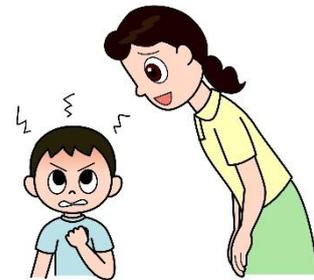
● 深呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口からフーっと吐き出してみよう。



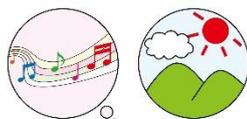
● 周りの人に話す

周りの先生や家族などに、自分の気持ちを話してみよう。



● 好きなこと、楽しいことを思い浮かべる

自分の好きなことや楽しいことを思い浮かべると、気分が晴れることもあるよ!



● 場所を変える

今いる場所から別の場所へ行くことで、気持ちが落ち着くこともあるよ!



学校保健委員会が行われました

1月15日(木)に、今年度の学校保健委員会が開催されました。学校三師(学校医、学校歯科医、学校薬剤師)の先生方や育友会代表の方に参加していただき、本校の保健に関する報告や質疑応答を行いました。その中で、学校三師の先生方からいただいた助言等の一部を紹介します。

学校医(内科) 正来先生

今シーズンは、変異株の影響もあって、例年よりも早く10月頃からインフルエンザの流行が始まりました。報告数は減ってきていますが、B型も出始める時期なので、引き続き感染対策が必要です。手洗い、マスク、加湿、換気を行いましょう。インフルエンザの受診の目安は、発熱後12~24時間です。時間外診療については、発熱以外に、嘔吐、水分が取れない、意識が朦朧としている、などの症状があれば利用してください。



学校医(眼科) 高澤先生

アレルギー性結膜炎により、目のかゆみを感じる人が増える時期です。子供はまだ力加減が難しいため、とても強い力で目をこすってしまふことがあります。強くこすると、ひどい場合は網膜剥離を起こす可能性もあります。かゆみを感じたら早めの受診をお勧めします。最近、1日1回塗布するだけの薬も出てきています。



学校薬剤師 宮河先生

子供も大人もネット環境が整っている現在、何でも購入できてしまう環境にありますが、食べ物や薬品、電子タバコ等に薬物が含まれている可能性があります。正規ルートを介さないものには危険が沢山ありますので注意してください。

また、オーバードーズにも注意が必要です。お子さんが薬を溜め込んで一気に飲むことがないよう、見守りをお願いします。

学校医(耳鼻科) 竹下先生

昨夏は大変暑く、スギの花粉の生育が良く、また降雪量が少ないことから、今年は例年より花粉が多いと言われています。花粉症がひどいと、学習意欲の低下にも繋がってきますので、適切な治療をすることが大切です。

また、最近は何かが鳴っていることは分かるが、何を言っているか分からない、という聞こえ方のケースがしばしば見受けられます。気になる様子があれば、早めの受診をお願いします。



学校歯科医 笠間先生

新聞記事に、箸で食べる食事と、手で食べる食事(ファーストフード等)の噛む回数を比較したものが載っていました。箸で食べた方が噛む回数が多く満腹感を得られているとのことでした。箸などを使ってよく噛んで食べるようにし、食べ過ぎを防ぎましょう。

