

ほけんだより 2月



令和5年2月1日
埼玉県立騎西特別支援学校
北本分校 保健室

2月の保健目標 心の健康を考えよう！

人から「ほかほかの言葉づかい」で話かけられると、あたたかい気分になったり、うれしく感じたりします。「ほかほかの言葉づかい」は話かけられた側だけでなく、話かけた側もあたたかい気持ちになりますよね。

みなさんは、普段どんな言葉づかいをしていますか？

ほかほかの言葉づかい



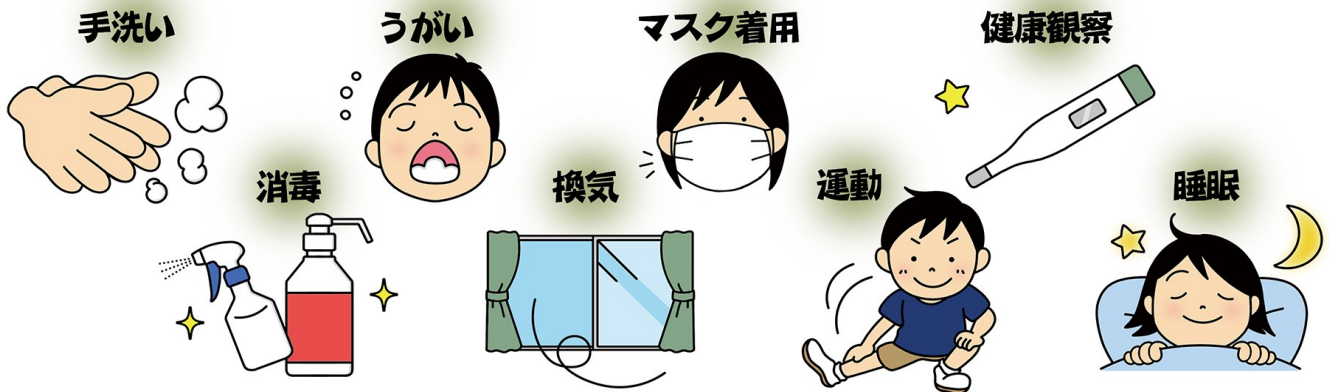
言って ほかほか

言われて ほかほか



寒くて乾燥した日が続いています。気温が低く乾燥した状態は、かぜやインフルエンザなどのウイルスにとっては好ましい環境です。今年は県内の学校でもインフルエンザが流行っているようです。コロナの感染者数もなかなか減ってきていません。でも、コロナやインフルエンザにかからないために行うことは一緒です。今まで行ってきたことをもう一度確認して、元気に過ごすために感染症対策を続けていきましょう。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



花粉症の
季節が
やってきました

花粉症の人にはつらい季節がやってきました。症状を抑えるポイントは「花粉を体につけない」「花粉を体内に入れない」ことです。

ぼうし

顔と髪につく花粉を防ぐために、つばの広いぼうしをかぶりましょう。



メガネ

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。

マスク

鼻や口から体に入る花粉を防ぎます。顔との間にすき間があかないようにつけましょう。