

ほけんだよい

令和5年2月1日
御殿場特別支援学校

2月4日は立春。二十四節季（太陽の動きにもとづいた暦）で、春の始まりと1年の始まりとされていた日で、とても大切な節目の日とされていました。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日は、病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました（節分）。厳しい寒さが続いておりますが、福を呼び込んで元気に春を迎える準備をしましょう。



保健調査票の返却について（小6、中3、高3を除く）

2月末からの面談で保健調査票の原本を返却します。内容の確認をしていただき、変更や追加等ある場合は記入してください。また、確認日の欄に日付の記入をしてください。小学部4年生は書き換えとなりますので、新しい用紙を配布します。訂正ができるよう、全て鉛筆で御記入ください。

来年度の始業式で提出をしていただきますので、御自宅にて保管をお願いします。紛失等あった場合は、担任を通じてお知らせください。



「笑う」準備はできていますか？

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

はる	やま すら	なつ	やま したた
春	山笑う	夏	山滴る
あき	やま よそお	ふゆ	やま ねむ
秋	山粧う	冬	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃です。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑って新年度が迎えられるよう、準備はできていますか？ 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキリしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残りの2カ月もがんばりましょう！



「しもやけ」とは

「しもやけ」とは、寒さによる血行障害によっておこる皮膚病です。寒暖差が激しい環境に長くいると、毛細血管の血流が悪くなり、手足の先や頬、耳などが赤紫色に腫れあがります。かゆみや痛みを伴い、入浴や暖房などの温熱刺激によってかゆみが強くなる特徴があります。ひどい場合は、水ぶくれができたり、ただれたりします。

真冬よりも寒暖差の激しい晩秋から冬のはじめ、そして春先に起こりやすいです。

【対策】

- * 耳当てや手袋をつける。
- * 締めつけない靴や靴下をはく。
- * 濡れた靴下や手袋は取り替える。
- * 手を洗った後はしっかり拭く。
- * ゆっくり湯船につかる。
- * 温かい食べ物・飲み物をとる。



2023年春は、スギ・ヒノキ花粉の大量飛散が予想されています。飛散量が多い場合、飛散期間が長くなる可能性もあるようです。

スギ花粉が大量に飛散する場合、飛散開始からごく短い期間で急増するとのこと…。早めの対策を始めましょう。

【対策】

- * マスク、眼鏡、帽子を着用する。
- * 表面がすべすべした素材の服を着る。
- * 洗濯物は室内干しや乾燥機を利用する。
- * こまめな掃除をする。特に窓際を念入りに。
- * 空気清浄機を利用する。
- * 帰宅時は家に花粉を持ち込まないよう、払い落としてから入る。
- * うがい、手洗い、洗顔をする。特に目や鼻の周りは丁寧に洗う。
- * 症状がひどい場合は、服薬などの治療も考えましょう。

市販薬も色々ありますが、個人差がありますので、病院で自分に合った治療を行うことをお勧めします。

免疫力も大切 /

規則正しい生活リズムで
免疫力をアップさせ、
花粉に強い体を作ろう！

