

ほけんだより 2月

静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和7年1月28日

インフルエンザは「警報レベル」、新型コロナは「感染拡大注意報解除」

県内では、昨年12月からインフルエンザが急激に流行していて、新型コロナウイルス感染症も増加が続いていることから、静岡県は1月9日に「同時流行している」との見方を示し、注意を呼び掛けています。

まだまだ寒い日が続き、空気が乾燥しています。今まで身に付けた感染症予防対応を心掛け、食事、睡眠をしっかりとって、免疫力を上げるようにしましょう。症状があるときには、ゆっくり休み、体力が回復してから登校するようにお願いします。



お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

花粉が飛び始める1～2週間前には、治療を始めましょう！

これからの季節、鼻水やくしゃみのほかに、目のかゆみなどがある場合は、花粉症対策をしましょう。

大切なことは、アレルギーの原因を知り、日常生活での対処方法を知ること、治療を早めに始め、強い症状が出ないようにすることです。



果物を食べると、のどがかゆい？



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

シラカバ・ハンノキ

…リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

カモガヤ・ブタクサ

…メロン、スイカなど

ヨモギ

…セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

心と体を自分で整え、大きく成長するように！



12～1月のテーマ『仲直りをするとき、どうしよう？』

心身の成長と、困ったとき自分自身で対応する力を育てることを目指し、心身のセルフマネジメントについて取り組んでいます。

12月～1月は『仲直りをするとき、どうしよう？』がテーマでした。教員の意見を参考に、意見の違いで気まづくなった時にどうするか、どうしているか、自分たちの考えや対処法として、こんな方法を紹介し合いました。

「ごめんね」って先にあやまるよ

あくしゅをするよ

先に謝ってくれるまで待つ
時間がたったら自分から謝る



自分のどこが悪いのか考えてから
「ごめんね」と謝る

自分の時間をとりつつ、気持ちが
落ち着いたら相手の方に行き謝る

友だちに **どっちの言葉** をたくさん使っていますか？

ださい

あっち行け

どうでもいい

キライ

バカ



ありがとう

スキ

手伝うよ

大丈夫？

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

大丈夫？



言葉は不思議なもので、たった一言で、相手をうれしくさせたり、安心させたりすることもある（ふわふわ言葉）、悲しませたり、不安にさせたりすることもあります（ちくちく言葉）。「ふわふわ言葉」は、使えば使うほど周りの人も自分も笑顔になれるとても素敵な言葉です。

「ありがとう」「楽しいね」「うれしいね」「がんばっているね」など、人の気持ちを明るくする言葉は、脳をよく発達させると言います。

大切なのは「言葉を選ぶ力」です。自分が選ぶ言葉次第で、相手の気持ちが変わります。心が豊かになる「ふわふわ言葉」を上手に使って、お互いの気持ちをたくさん伝え合えるようになってほしいと思います。

