

# ほけんだより2月

学校  
ホームページ



清水特別支援学校 保健室  
令和8年2月2日

【お願い】 インフルエンザをはじめとする感染症が流行しています。お子さんの感染だけでなく、御家族が感染した場合は（発熱などの症状がなくても）学校まで御一報ください。  
TEL：0776-98-3650

## 花粉症にご注意を！

2月下旬ごろから、スギ花粉が飛び始めます。今年は、例年に比べて花粉の飛散量が多い予報もあり、注意が必要です。

### 花粉症の症状について

花粉症というと、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどが思い浮かびますが、次のような症状として表れることもあります。

- ・ぼーっとして集中しにくい
- ・眠そう、だるそう
- ・イライラしやすい
- ・目をこする、鼻を触る回数が増える



気になる症状がありましたら、かかりつけ医に御相談ください。

## 感染症から回復する時の大切なポイント

風邪やインフルエンザなどの感染症は、熱が下がっても、体はまだ回復の途中です。回復期は、学校生活のリズムに戻るだけでも、お子さんにとっては大きな負担になります。

帰宅後はゆっくり休める時間を確保し、早めに就寝できるよう生活リズムを整えましょう。

また、熱が下がっても、気になる症状がある場合は学校を休んで、御家庭で十分に体を休めてください。「少し元気そう」でも、無理をさせないことが、回復への近道です。

冬の野菜や果物は、ビタミンCが豊富で、免疫力を高めます。



## 保健室掲示板

今月は、自分の気持ちを色で表す掲示にしました。

自分の気持ちがどんな色か表せなくても、子どもたちが自分の気持ちに意識を向ける機会になればうれしいです。

雪がたくさん積もり、空が暗い日は気持ちも暗くなりがちですが、少しでも気持ちを前向きに、明るい気持ちで過ごせる日が1日でも多く増えますように。



## 2月の給食目標

食べ物の力で、寒さに負けない体をつくろう！

