



2月



ほけんだより



平成26年2月3日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

養護教諭 西脇教子

2月になりました。厳しい寒さが続いていますね。ニュースでも、インフルエンザやノロウイルスの言葉を多く耳にするようになりました。自分、家族、友だち、先生みなさんがかからないためには、時間をかけて手洗いをするなどひとりひとりが心がけなければなりません。それから、笑顔で元気に過ごすことも大切です。みなさんの素敵な笑顔で乗り切りましょう。

今年もやってきました。つらい花粉症の季節...

花粉症の季節になってきました。鼻づまり、鼻水、くしゃみが止まらなかったり、ひどいときには頭痛や体のだるさなどの症状が出てくることがあります。症状がひどくなると、勉強に集中できなくなったり、夜中に目が覚めてしまったり十分な睡眠時間をとれなくなることがあります。



たいけんだん 体験談



私は、保育所のころから毎年花粉症に悩まされています。小学校の時には、学校の自分の机にティッシュの箱を置いて授業を受けていました。「耳鼻科に行こう」と母に勧められましたが、「怖いから行きたくない」とずっと断り続けていました。その結果、だんだんと症状が悪くなりました。目がかゆくて真っ赤になり、頭痛、熱っぽい、体のだるさなどの症状が出てきました。「こんなことになるなら、早く耳鼻科に行っておけばよかった...」と後悔しました。

今年に入ってから鼻の調子が悪く、耳鼻科に通っています。ちなみに目もかゆく、まぶたが重いです。(私の場合、症状がひどいと耳鼻科の先生に言われています。)

これ以上、症状が悪くならないために耳鼻科に通い続けたいと思います。

症状も花粉症になる時期も人それぞれ違います。今まで花粉症になったことがなかった人が、今年花粉症に悩まされるかもしれません！

次々と新たな症状が出る前に花粉症の治療をしましょう。放置しないようにしてくださいね！

みなさんに、「お・ね・が・い」です！

インフルエンザや流行性胃腸炎(ノロ)が流行っています。

「自分は、かからないから大丈夫！」「風邪もめったにひかないし！」

「手洗いうがいしてるもん！」との声を聞きました。が…、絶対に油断をしないでください。

今まで以上に時間をかけた手洗いうがいを心がけてください。

11月のほけんだよりで『咳エチケット』についてのご協力をお願いしました。その後の様子を見ると、マスクをしている児童生徒をちらほらと見かけました！ご協力ありがとうございます。

引き続き、人にうつさないために、自分がかからないためにも、ご協力をお願いします。



ちょっとひとこと...

2月4日は立春の日です。一年間で一番寒い日のことを言います。寒さのピークが過ぎると、だんだんとぽかぽかとした春に近づいてくるのです。

来月は、卒業式のシーズンです。後輩、先輩と楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

