

ほけんだより2月

令和6年2月1日
茨城県立境特別支援学校
保健室 2月号

2月3日は節分です。

追い出したい「おに」は、みなさんの心の中にもいることがあります。

「夜ふかしおに」「ゲームしすぎおに」「なまけものおに」…いろいろなおにがいます。

自分の心の中におにを想像してから豆まきを行い、心のおにを追い出して、福を呼びこみましょう。

ノロウイルス（感染性胃腸炎）が流行する時期です！

ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと

<p>予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切</p>	<p>手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに</p>	<p>感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を</p>
<p>回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い</p>	<p>教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒</p>	<p>汚染された二枚貝などからも感染。十分に加熱されたものを食べる</p>

【お願い】病院で胃腸炎と診断された場合には、「感染性」のものかを確認し、学校へ連絡してください。

もうはじまっている?!

花ふん症

花ふん症の症状をおさえるポイントは「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための、基本アイテムをおさらいしておきましょう。

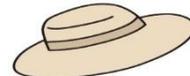
●マスク

鼻・のどから入る花ふんをガード。



●ぼうし

かみの毛には花ふんがつきやすいため、つばの広いぼうしを。



●コート

おもてがツルツルしているコートがおすすめ。



呼吸をしてリラックス

今年はお正月からいろいろなことが起こり、いつもとは違う冬休みで、心が落ち着かなかった人もいるかもしれません。

心が落ち着かない時や緊張している時には、ゆっくりと呼吸することでリラックスすることができます。

呼吸はいつでも、どこでもできるので、ぜひためてみましょう。

★星の呼吸法★

- 星を指でなぞりながら、息を吸ったり吐いたりしていく。
- 星のとがった先の部分に向かいながら息を吸い、星のとがった所でひと休み。
- 星のへこんだ部分に向かいながら、息を吐く。
- ゆっくり、ゆっくり呼吸をくり返す。

