

ほけんだより2月

ふじざくら支援学校
保健室
令和8年1月30日

3学期が始まってもう少しで1か月がたとうとしています。3学期に入り現在まで、感染症の流行はなく、落ち着いていますが、地域の小中学校では、学級閉鎖や学年閉鎖になるほどインフルエンザが流行しています。この時期は、インフルエンザだけでなく、胃腸炎などの感染症も流行するので、感染症予防も引き続きお願いします。また、すでに花粉も飛び始めているので、花粉のアレルギーがある人は、花粉症対策も始めましょう。



アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるとされています。

アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。



乾燥注意報発令中！

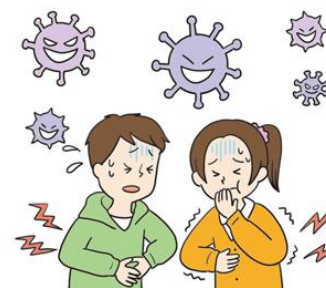
暖房をつけるときには、加湿器もつけて、適切な湿度（40～60%）を心がけましょう。

加湿器もつけて、適切な湿度



今月は感染症予防週間があります

2月16日（月）～20日（金）はふじざくら支援学校の感染症予防週間です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、いろいろな感染症が流行します。感染症予防週間には、♪てあらいのうた♪をお昼休みに流したり、感染症についてのミニ知識を放送したりしますので、ぜひ聞いてください。



ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で元気になりますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いので、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状をおこしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。

もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- 患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- 脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- 食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- 食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- 家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する。



2月の行事予定



行 事		対 象	日 時
小学部	体重測定（2月分）	高学年・Aクラス	2月 3日（火） 9：30～
		中学年・低学年	2月 4日（水） 9：30～
	体重測定（3月分）	高学年・Aクラス	2月26日（木） 9：30～
		中学年・低学年	2月27日（金） 9：30～
中学部	体重測定（2月分）	全 員	2月 3日（火） 9：30～
	体重測定（3月分）	全 員	2月26日（木） 9：30～
高等部	体重測定（2月分）	全 員	2月 2日（月） 9：30～
	体重測定（3月分）	全 員	2月25日（水） 9：30～