

ほけんだより



令和8年2月6日
県立村上特別支援学校
第10号

2月4日は立春。暦上では春になりましたが、まだしばらくは寒さの厳しい日が続きます。感染症の流行に注意が必要です。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



2月2日現在、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症による欠席は0名です。村上市内は、先週と比べてインフルエンザによる欠席者が増えています。学級閉鎖をしている学校もあります。

校内では引き続き、基本的な感染症対策をしていきます。発熱や咳などの症状がある場合は、登校を控え、早めの受診をお願いします。

週末に外出する場合は、マスクを着用するとともに人混みを避けるようにしましょう。新潟県では、インフルエンザB型の発生報告も増えています。B型は、腹痛・嘔吐・下痢などの消化器症状を伴うこともあります。すでにインフルエンザにかかった人も、型が違えばかかる可能性がありますので、引き続き、注意が必要です。

手洗い

感染症予防の基本である手洗い。外出後の手洗いは欠かせません。冬は特に徹底したい時期ですが、子どもたちに習慣づけさせるのは難しいものです。おうちでやってみてほしいポイントを紹介します。

- ◆ 子ども目線の環境づくり・・・ハンドソープの位置を確認し、踏み台を利用する
- ◆ 一緒に手洗いをする・・・誰かと一緒だと続けることができます
- ◆ できたらほめる・・・大人にとっては当たり前ですが、たくさんほめる



かゆくても目をこすらないで!



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って!

目をこするとどうなる?

- ★ 目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★ かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

たとえば...

目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



花粉が体にたくさん入ると、今、花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。花粉は鼻・口からだけでなく、目からも入ってきます。また、冬場はドライアイのリスクが高くなります。冬の空気は乾燥していて、肌と同様に目も乾きやすくなるためです。暖房の風を直接受けないようにして、目の潤いを大切に過ごしてみてください。