

# ほいけんだよ！2月

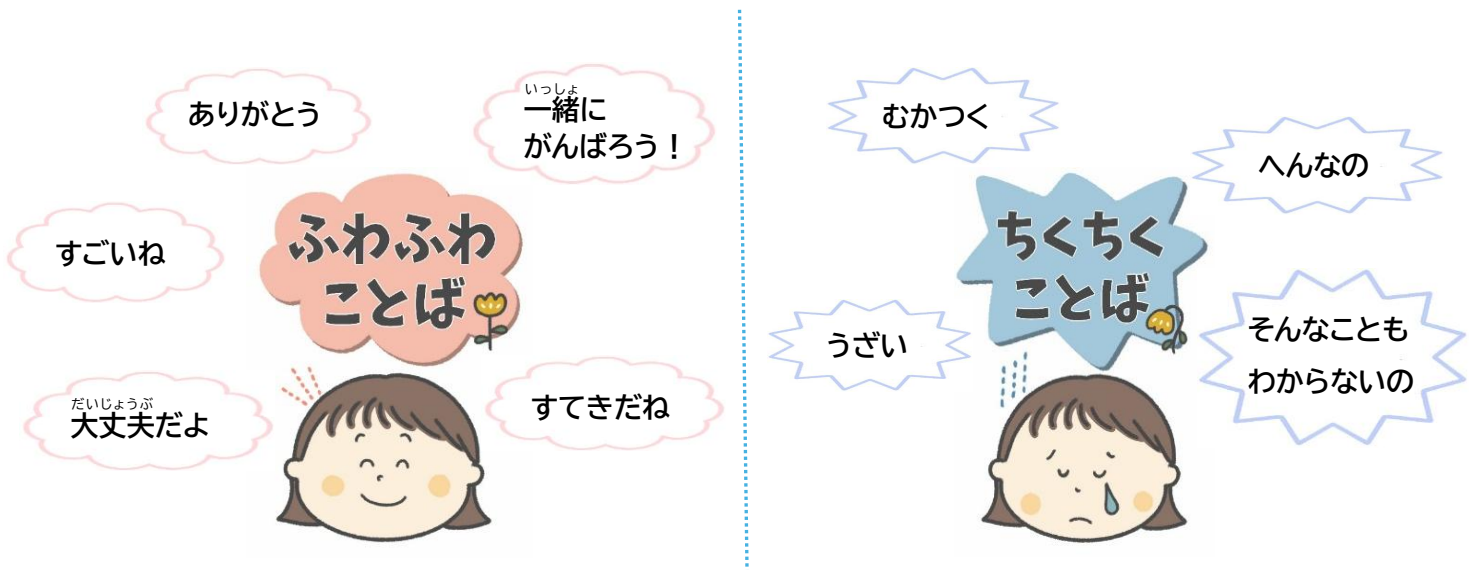
令和8年2月

愛知県立一宮特別支援学校

保健室

言葉には、言われるとうれしくなったり心が温かくなったりする「ふわふわ言葉」と、言われると悲しくなったり心が傷ついたりする「ちくちく言葉」があります。「ふわふわ言葉」は使えば使うほど、自分もまわりのみんなも笑顔になれる言葉です。

自分が言われて嫌な言葉は使わず、「もし自分が言われたらどんな気持ちになるだろう」と考えて、ふだんからたくさんの「ふわふわ言葉」を使うようにしましょう。



他にはどんな言葉があるかな？早速今日から「ふわふわ言葉」を使ってみよう！



## 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



睡眠を  
しっかりとる



好きなこと  
(趣味)に没頭する



おいしいものを  
食べる



テレビや映画などを  
見て、思いっきり  
泣いたり  
笑ったりする



だれ  
誰かに話を聞いてもらう



あえて  
何もしないで、  
ぼーっとする  
時間をつくる

## 乾燥注意報 !!!

## 乾燥にともなう健康課題

かんせんしょう

感染症にかかりやすくなる

はだ

肌トラブル (乾燥肌やかゆみ)

かんそうはだ

せいでん き

バチッと、静電気に注意



だんぼう

暖房をつけるときは適切な温度 (20 ~ 22℃) で、湿度対策も心がけましょう

てきせつ

おんど

しつど たいさく

こころ

ていおん

き

## 低温やけどに気をつけよう

ていおん

低温やけどとは、体温よりも少し高い温度 (40 ~ 50℃) の暖房器具などに長時間ふれ

たいおん

すこ

たか

おんど

だんぼうきぐ

ちようじかん

つづ

続けることによって起こるやけどです。見た目には赤く腫れてヒリヒリする程度であっても、

ひ

皮膚の奥深くまでダメージを受けていることがあり注意が必要です。

ていおん

お

【低温やけどを起こしやすいもの】

つか

す

・使い捨てカイロ

でんきもうふ

・電気毛布

・ホットカーペット

ゆ

・湯たんぽ



## そろそろ花粉症の季節です



まだ寒いですが、そろそろ花粉が飛び始める季節です。何だか鼻がムズムズする、

め

目がかゆいと感じたら、花粉症かもしれません。早めに花粉症対策をしましょう。



顔を洗う

ぼうし・メガネ  
マスク花粉がつきにくい  
ツルツルした上着をきる

うがい



部屋に入るときは 花粉をはらう

規則正しい  
生活

## 花粉症対策